



Hardloopschema t/m Enschede 2024.

Woensdagen 30 minuten warming up incl. loopscholing + dynamisch rekken / strekken

Zaterdagen Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na afloop training Cooling down + statisch rekken / strekken

Week 03 (15-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Tempotraining 100-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak

Week 04 (22-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Tempotraining 300-200-300 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig

Week 05 (29-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Achtjes lopen Moerbekkenkamp

10 km Achtjes lopen Moerbekkenkamp

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / heuvelachtig

Zo. **Midwintermarathon Apeldoorn 10 Engelse mijlen**

Week 06 (05-02)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min – 15 – 10 – 15 - 10

10 km Idem

Wo. Halve Heuveltraining Stobbenkamp

10 km idem

Za. Halve Duurloop / 12 km / vlak **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)** Carnaval

10 km Duurloop / 9 km / vlak **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**



Week 07 (12-02)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 15 – 15 – 15 - 15

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min / 15 – 10 - 15 - 10

Wo. Halve Pyramidelooop 15 min oplopend/15 min aflopend 100-200-300 etc. P=200

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 08 (19-02)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining 300 – 400 -500 m / P=200 / T=5 km / 30 min

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / heuvelachtig

Week 09 (26-02)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Fietspad/trapjes/tunneltje/achtje Moerbekkenkamp

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / vlak [Let op; Start Training om 16.00 uur!!](#)

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak [idem; 16.00 uur!!](#)



Week 10 (04-03)

Ma. Halve Duurloop 2 / 45 min



- 10 km Duurloop 2 / 35 min
- Wo. Halve Rondje Ootmarsum, na 6 min. duurloop 1 steeds 2 min. 10 km tempo
10 km idem
- Za. Halve Vrije Fartlektraining 70 min, incl. 5 min. in- en 5 min. uitlopen
10 km Vrije Fartlektraining 50 min. incl. 5 min. in- en 5 min. uitlopen

Week 11 (11-03)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – 60 min / 20 – 10 – 20-10
10 km Duurloop 1 / 2 – 50 min / 20 – 5 – 20 - 5
- Wo. Halve Tempotraining 400-500-600 / P=200 / T=10 km / 30 min
10 km Tempotraining 200-300-400 / P=200 / T=10 km / 30 min
- Za. Halve Duurloop 1 / 19 km / vlak
10 km Duurloop 1 / 11 km / vlak

Week 12 (18-03)

- Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min
10 km Duurloop 2 / 40 min
- Wo. Halve Tempotraining 300-300-700 / P=200 / T=10 km / 30 min.
10 km Tempotraining 200-200-500 / P=200 / T=10 km / 30 min.
- Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)**
10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)**

Week 13 (25-03)

- Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Fietspad Kuiperberg heuveltraining

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 20 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / heuvelachtig

Week 14 (01-04)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Tempotraining 700-800-900 / P=300 / T=10 km / 30 min

10 km Tempotraining 300-400-500 / P=200 / T=10 km / 30 min

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 15 (08-04)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 40 min

Wo. Halve Tempotraining 400 – 400 – 600 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min

10 km Tempotraining 200 – 200 – 400 / P=200 / T=10 km / Duur 30 min

Za. Halve **Tempoduurloop 3 / 10 km**

10 km **Tempoduurloop 3 / 8 km**

Week 16 (15-04)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Tempotraining 200 – 300 – 200 / P=200 / T=5 km / 30 min.



10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

Zondag Halve Marathon van Enschede (10 km, 21,1 km 42,2 km)

Uitleg wisseltempo A en B:

DL Wisseltempo A: Series (7 min DL1 – 2 min DL2 – 1 min 10 km wedstrijdtempo)

DL Wisseltempo B: Series (8 min DL1 – 2 min 10 km wedstrijdtempo)

Einde schema

De TC wenst jullie veel plezier en succes!

Wedstrijden/Clubevenementen 2024.

Zondag 4 februari Midwintermarathon Apeldoorn

Zondag 14 april Marathon Rotterdam

Zondag 21 april Halve Marathon Enschede

Data Wooldereslopen: 14 jan., 4 febr., 25 febr., 17 maart. (5, 10 en 15 km)

Datum Winterdiploop wordt nog bekend gemaakt.