



Hardloopschema t/m zaterdag 31 juli 2021.

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

Zaterdag Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na training Cooling down + statisch rekken / strekken

Week 21 (24-05)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Tempotraining Visvijver

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 22 (31-05)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining Oppersveldweg

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / heuvelachtig

Week 23 (07-06)

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

10 km Idem

Wo. Halve 300 – 400 – 500 / P=200 / T=10 km / Duur 35 min

10 km 200 – 300 – 400 / P=200 / T=10 km / Duur 35 min

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / Heuvelachtig



Week 24 (14-06)

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 Training “ Engels Tuin “

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 25 (21-06)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Pyramideloop 30 min / 100 – 200 – 300 – 400 – 500 – 600 – 500 – 400 – 300
– 200 – 100 / P=200 / T=5 km

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 12 km / vlak

Week 26 (28-06)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Kuiperberg Strikloop

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 13 km / vlak



Week 27 (05-07)

Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min

10 km Duurloop 2 / 40 min



Wo. Halve Tempotraining 200 / 300 / 700 / P=200 / SP=300 / T=10 km / Duur=35 min
10 km Tempotraining 100 / 200 / 500 / P=200 / SP=300 / T=10 km / Duur=35 min

(gerichte groep > Kloostertuin)

Zaterdag geen training!

Zo. Ontbijtloop!

Start 20 km > 8.30 uur

Start 10 km > 9.30 uur

Week 28 (12-07)

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 Visvijver

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 11 km / vlak

Week 29 (19-07)

Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min

10 km Duurloop 2 / 40 min

Wo. Halve Hezebergtraining

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 12 km / Heuvelachtig

Week 30 (26-07)

Ma. Halve Duurloop 2 / 55 min

10 km Duurloop 2 / 45 min

Wo. Halve Tempotraining / 600 – 600 – 800 / P=300 / T=10km / Duur 35 min

10 km Tempotraining / 400 – 400 – 600 / P=300 / T=10km / Duur 35 min

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 11 km / vlak

De TC wenst jullie veel plezier en succes!

Wedstrijden/ clubevenementen (nu en toekomstig)

- * 11 juli Ontbijtloop
- * 11 augustus Kemveldloop
- * 11 september
Ootmarsumse Molenloop

