

Hardloopschema van ma. 2 mei t/m za. 30 juli 2022.

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

Zaterdag Inlopen + oefeningen onderweg + dynamisch rekken / strekken

Na afloop training Cooling down + statisch rekken / strekken (zelfdiscipline)

Week 18 (02-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve Engels'Tuintraining

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 9 km / heuvelachtig

Week 19 (09-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Oppersveldweg

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak

Week 20 (16-5)

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

10 km Duurloop 1/ 2 Totaal 45 min 10 – 5 - 10 – 5 -10 – 5 min

Wo. Halve Tempotraining 200-300-400 / P=200 / T=10 km / 30 min

10 km idem **Testloop 2 km**

Za. **2° Ootmarsumse Molenloop Start 10 km 14.00 uur en 5 km 15.00 uur.**

Week 21 (23-5)

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 Populierenpark

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / heuvelachtig



Week 22 (30-5)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Strikloop (Kuiperberg-zwembad) Duur=30 min

10 km idem

Za. Halve Vrije Fartlektraining 60 min (incl. 5 min in- en 5 min. uitlopen)
 10 km idem **Aansluitend Pinkster Bbq.**

Week 23 (06-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Pyramidelooop (fietspad) / Duur=30 min./ 15 min. oplopend-15 min. aflopend/ 100-200-300 etc.

10 km idem **Testloop 2 km**

Za. Halve **Duurloop in 't Streu . Verzamelen parkeerplaats bij Bels!!** 15 km

10 km **Idem** 9 km



Week 24 (13-6)

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

10 km Duurloop 1 / 2 / 50 min. / 15-10-15-10

Wo. Halve Hezebergtraining

10 km idem

Za. Halve Estafettetraining of duurloop 1 , 13 km / vlak

10 km idem of duurloop 1, 9 km / vlak

Week 25 (20-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Kloostertuin

10 km idem

Za. Halve Climaxloop 10 km. (3 km DL 1, 3 km DL2, 2 km TD, 2 km 10 km tempo)

10 km Climaxloop 8 km. (3 km DL1, 3 km DL2, 1 km TD, 1 km 10 km tempo)

Week 26 (27-6)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Visvijver

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / Heuvelachtig

Week 27 (04-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Fietspad Kuiperberg (van Loohuis tot Schuurman)

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / vlak



Week 28 (11-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Engels'Tuin

10 km idem

Zo. **Ontbijtloop: Start 18 km om 9.00 uur "Erve H v/d H".**

Start 9 km om 9.30 uur

Week 29 (18-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 75 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Tempotraining 300-400-400 / P+200 / T=5 km / Duur=30 min

10 km idem **Testloop 2 km**

Za. Halve Duurloop 1 / 2 Totaal 75 min / 15-10-15-10-15-10 min (eigen route)

10 km Duurloop 1 / 2 Totaal 50 min / 15-10-15-10 min (eigen route)

Week 30 (25-7)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Populierenpark

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 8 km / heuvelachtig



Wedstrijden/clubevenementen:

- Zaterdag 21 mei De 2^e Ootmarsumse Molenloop
- Testlopen 2 km op 18 mei, 8 juni en 20 juli
- Zaterdag 4 juni Pinksterbarbeque
- Zondag 26 juni Dom Verdan loop
- Zondag 17 juli Ontbijtloop
- Leo van den Broek, trainer van Iphitos, komt op een woensdagavond een gasttraining verzorgen. (datum volgt z.s.m.)

De TC wenst jullie veel hardlooplezier en succes!