



Hardloopschema t/m Apeldoorn

6 februari 2022.

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 45 (8-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1/ 45 min

Wo. Halve Moerbekkenkamp "achtjes" lopen (30 min)

10 km idem

Za. **Springendalloop 2021 (5-10-15 km)**

Week 46 (15-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak

Week 47 (22-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Rondje Ootmarsum, na 10 min. DL1 steeds 2 min. 10 km tempo

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / heuvelachtig

Week 48 (29-11)

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

10 km Idem

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

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 12 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**

10 km Duurloop 1 / 9 km / Heuvelachtig **Wisseltempo A (uitleg: onderaan schema)**



Week 49 (6-12)

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 Fietspad Kuiperberg

10 km idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak



Week 50 (13-12)

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 / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / heuvelachtig

Zo. 19 december Winter Step One loop 5-10-21,1 km

Week 51 (20-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Fietspad/trapjes/tunneltje/achtje Moerbekkenkamp

10 km idem

Zo. 2^e Kerstdag 10.00 uur Halve Duurloop 1 / 12 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / vlak



Week 52 (27-12)

Ma. Halve Duurloop 2 / 45 min

10 km Duurloop 2 / 35 min

Wo. Halve Rondje Ootmarsum, na 10 min. DL1 steeds 2 min. 10 km tempo

10 km idem

Za. **Nieujaarsdag GEEN TRAINING ! (uitbuiken)**



Week 01 (03-01) **2022**

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – 60 min / 20 – 10 – 20-10

10 km Duurloop 1 / 2 – 50 min / 20 – 5 – 20 - 5

Wo. Halve **Eigen invulling**

10 km **Eigen invulling**



Za. **K(r)OSC Loop 5-10 km**

Week 02 (10-01)

Ma. Halve Duurloop 2 / 50 min

10 km Duurloop 2 / 40 min

Wo. Halve Pyramideloop 1-2-3-4-4-3-2-1 min. P= 1-1-2-2-2-2-1-1 min.

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)**

10 km Duurloop 1 / 11 km / Heuvelachtig **Wisseltempo B (uitleg: onderaan schema)**

Week 03 (17-01)

Ma. Halve Duurloop 2 / 55 min

10 km Duurloop 2 / 45 min

Wo. Halve Stobbenkamp Heuveltraining

10 km idem

Za. Halve **Climaxloop 14 km**: 6 km DL 1/ 4 km DL 2/ 3 km TDL / 1 km in 10 km tempo/vlak

10 km **Climaxloop: 9 km**: 3 km DL 1/ 3 km DL 2/ 2 km TDL/ 1 km in 10 km tempo/vlak

Week 04 (24-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining 500-600-700 / P=200 / T=10 km / 30 min

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

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Zo. **Woolderesloop 5-10-15 km**



Week 05 (31-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 40 min

Wo. Halve Tempotraining 300 – 300 – 500 / 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**

Zo. **Midwinter Marathon Apeldoorn, 8 Engelse mijlen**

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:

Zaterdag 13 nov. Springendalloop 5-10-15 km

Zondag 19 dec. Winter Step One Loop 5-10-21,1 km

Zaterdag 8 jan. 2022 K®OSC loop 5-10 km

Zondag 30 jan. Woolderesloop 5-10-15 km

Zondag 6 febr. Midwinter Marathon Apeldoorn 8 Engelse mijlen