Hardloopschema tot en met 2 januari 2027

Week 44 (26-10)

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 200-300-200 / P=200 / T=5 km / 30 min

10 km Tempotraining 100-200-300 / P=200 / T=5 km / 30 min

Za. Duurloop 1 / 13 / 8 / 5 km / vlak

Week 45 (02-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

10 km Idem

Za. Verkennen routes Springendalloop 5 / 10 / 15 km / Dl 1 Start training 15.00 uur!!!

Week 46 (09-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Training fietspad / trapjes / tunneltje / achtjes Moerbekkenkamp

Za. Springendalloop (géén training!)

Week 47 (16-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 / 50 min / 20-20-10

10 km Duurloop 1 / 2 / 45 min / 15-20-10

Wo. Halve Pyramideloop: 100-200-300-400-500-600 - 500-400-300-200-100

10 km Idem **Voor beide geldt: P=200 / T=10 km**

Za. Duurloop 1 / 14 / 9 / 5 km / vlak

Week 48 (23-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Tempotraining 300-400-300 / T=5 km / 30 min

10 km Tempotraining 200-300-200 / T=5 km / 30 min

Za. Halve Fartlektraining / 70 min / incl. 5 min in- / en 5 min uitlopen

10 km Fartlektraining / 50 min / incl. 5 min in- / en 5 min uitlopen

Week 49 (30-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Heuveltraining Kuiperberg

Za. Halve Climaxloop 12 km / 3 km DL1 / 3 km DL2 / 3 km in TDL / 3 km in 10 km tempo / vlak

10 km Climaxloop 7 km/ 2 km DL1 / 3 km DL2 / 1 km TDL / 1 km in 10 km tempo / vlak

Week 50 (07-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve 400-500-400

10 km 300-400-300

Za. Weihnachtsfest OLC'93 (géén training) Zie Site!

Week 51 (14-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Tempotraining 200-400-600 / T= 5 km / 30 min

10 km Tempotraining 100-300-500 / T=5 km / 30 min .

Za. Duurloop 1 / 15 / 9 / 5 km / heuvelachtig

Week 52 (21-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

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

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

Za. Géén training! (2e kerstdag)

Week 53 (28-12)

Ma.	Halve	Duurloop 1/ 55 min
	10 km	Duurloop 1/ 45 min
Wo.	Halve	300-400-500 / P=200 / T=10 km / 30 min
	10 km	200-300-400 / P=200 / T=10 km / 30 min
Za.	Halve	Koscloop 5-10 km + na afloop nieuwjaarsreceptie OLC'93
	10 km	Koscloop 5-10 km + na afloop nieuwjaarsreceptie OLC'93

Einde schema

De TC wenst jullie veel plezier en succes! En alvast fijne Feestdagen.

Wedstrijden/Clubevenementen:

Zaterdag 14 nov. Springendalloop 5-10-15 km

Zondag 6 dec. Snertloop De Lutte

Zondag 20 dec. Step One Loop Borne 5-10-21,1 km

Zaterdag 2 jan. 2027 KOSC loop 5-10 km + nieuwjaarsreceptie