

Hardloopschema 29-07-2019 t/m 02-11-2019

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 31 (29-07)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min.

10 km Duurloop 1 / 45 min.

Wo. Halve Tempotraining 400 – 500 – 600 / P=200 / SP=300 / T=10km / Duur 35 min.

10 km Tempotraining 300-400-500 / P=200 / SP=300 / T=10km / Duur 35 min.

Za. Halve Duurloop 1 / 12 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 8 km / Vlak



Week 32 (5-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

Wo. Halve Heuveltraining Kuiperberg

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km / vlak

Week 33 (12-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Kemveldloop

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / Heuvelachtig

Week 34 (19-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 55 min / 10-5-10-5-10-5-10

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 50 min / 10-5-15-5-10-5

Wo. Halve Pyramideloop: 35 min / 100-200-300-400-500-600-500-400-300-200-100

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 13 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak

Week 35 (26-08)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Hezebergtraining

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 12 km / vlak

Week 36 (2-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min / 15-10-10-10-10-10

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 10-10-10-10-10-10

Wo. Halve Tempotraining 600 – 700 – 800 / P=200 / SP=300 / T=10km / Duur 35 min

10 km Tempotraining 500 – 600- 700 / P=200 / SP= 300 / T=10km / Duur 35 min

Za. Halve Fartlektraining (vrije invulling) 70 min. Incl. 5 min. In- en 5 min. uitlopen

10 km Fartlektraining (vrije invulling) 60 min. Incl. 5 min. In- en 5 min. uitlopen

Week 37 (9-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

Wo. Halve Klootschietbaan De Brink

10 km Idem

Za. Halve Duurloop / 17 km / Vlak

10 km Duurloop / 12 km / Vlak



Week 38 (16-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Tempotraining 600-800-1000 / P=200 / SP=300 / T=10km / Duur 35 min

10 km Tempotraining 500-600-700 / P=200 / SP=300 / T=10km / Duur 35 min

Za. Halve Duurloop 1 / 19 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 13 km / Heuvelachtig

Week 39 (23-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Tempotraining 500 – 600 – 500 / P=200 / T=10km / Duur 35 min

10 km Tempotraining 400 – 500 – 400 / P=200 / T=10km / Duur 35 min

Za. Halve Totaal 70 min / 25 min DL1 – 20 min DL2 – 15 min TD – 5 min wedstrijd – 5 min
uitlopen

10 km Totaal 60 min / 20 min DL1 – 15 min DL2 – 10 min TD – 5 min wedstrijd – 10 min
uitlopen

Week 40 (30-09)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min / 15-10-15-10-15

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min / 15-10-15-10-10

Wo. Halve Fietspad Rossum

10 km Idem

Zo. Halve van Oldenzaal

10 km Oldenzaal

Week 41 (7-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 65 min

Wo. Halve Vrije invulling

10 km Idem

Za. Halve Training Weerselo / Miranda

10 km Idem

Week 42 (14-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 – Totaal 65 min. / 15-10-10-10-10-10

10 km Duurloop 1 / 2 – Totaal 60 min. / 10-10-10-10-10-10

Wo. Halve Tempotraining 40 min.

Min. / 1-2-3-4-5-4-3-2-1

Pauze / 1-1-2-2-3-2-2-1

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 12 km / Vlak

Teutolauf Lengerich