

**Hardloopsche
 ma van wo. 9
 september
 t/m za. 5
 december
 2020.**

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 37 (7-9)

Wo. Halve Tempotraining minuten 2-3-4-5-4-3-2 / P=1-2-2-3-2-2-1 T=5 km

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / heuvelachtig



Week 38 (14-9)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55min.

10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Tempotraining 400 – 600 – 800 / P=200 / SP=400 / T=10km / Duur 35 min.

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

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 11 km / vlak

Week 39 (21-9)

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 **Rondje Ootmarsum, na 5 min. in DL 1 tempo, steeds 2 min. 10 km tempo**

10 km **idem**

Za. Halve Duurloop 1 / 14 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / Heuvelachtig

Week 40 (28-9)

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 **Heuveltraining Fietspad Kuiperberg**

10 km **idem**

Za. **Estafettetraining Mosbeekweg**



Week 41 (5-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min.

10 km Duurloop 1 / 55 min.

Wo. Halve Tempotraining 500-700-900/P=200/SP=400/ T=10 km

10 km Tempotraining 100-300-500/ P=200/SP=300/ T=10 km

Za. Halve Duurloop 1/ 17 km / vlak

10 km Duurloop 1/ 12 km / vlak

Week 42 (12-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

Wo. Halve **Fietspad-Trapjes-Tunneltje-Moerbekkenkamp**

10 km idem

Za. Halve Duurloop / 15 km / vlak **Run without watch !**

10 km Duurloop / 10 km / vlak **Run without watch !**



Week 43 (19-10)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.

10 km Duurloop 1 / 50 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 Engels' Tuin Training

10 km idem

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 Heuveltraining Stobbenkamp

10 km idem

Do. Halve Duurloop 1 / 50 min.

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 12 km / vlak

Week 45 (2-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.

10 km Duurloop 1 / 55 min.

Wo. Halve Tempotraining 600-700-800 / P=200/ SP=400 / T=10 km

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

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 11 km / Heuvelachtig

Week 46 (9-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min.

10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Tempotraining / 200 – 300 – 400 / P=200 / T=5km / Duur 35 min.

10 km Tempotraining / 100 – 200 – 300 / P=200 / T=5km / Duur 35 min.

Za. Halve **Wisseltempo** DL 1 – TDL / 16 km / vlak / na elke 10 min. TDL, 3 min.

10 km **Wisseltempo** DL 1 - TDL / 9 km / vlak / na elke 10 min. TDL 2 min.

Week 47 (16-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min.

10 km Duurloop 1 / 55 min.

Wo. Halve **Rondje Ootmarsum, na 5 min. in DL 1 tempo, steeds 2 min. 10 km tempo.**

10 km **idem**

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km vlak

10 km Duurloop 1 / 10 km vlak

Week 48 (23-11)

Ma. Halve Duurloop 1 – 2 / 60 min, / 10-5-10-5-10-5-10-5 min.

10 km Duurloop 1-2 / 50 min. / 10-5-10-5-10-5-5 min.

Wo. Halve / Tempotraining / 300 – 400 – 500 / P=200 / T= 5 km / Duur= 35 min.

10 km / Tempotraining / 200 – 300 – 400 / P=200 / T= 5 km / Duur= 35 min.

Za. Halve / **Strikloop Kuiperberg**

10 km / **idem**



Week 49 (30-11)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min.

10 km Duurloop 1 / 55 min.

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

10 km / idem

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

10 km / **Climaxloop** 9 km / 2 km DL1 / 3 km DL2 / 2 km TDL / 2 km 10 km tempo.

**De TC wenst
jullie veel
hardlooplezie
r en succes!**