

Hardloopschema OLC'93 07-12-2020 t/m 31-01-2021

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 50 (07-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 60 min.

10 km Duurloop 1 / 50 min.

Wo. Halve Tempotraining 200 – 400 – 600 / P=200 / T=5km / Duur 35 min.

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

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 9 km / Vlak



Week 51 (14-12)

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

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

Wo. Halve Tempotraining 300 – 500 – 700 / P=200 / T=5km / Duur 35 min.

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

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig

Week 52 (21-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

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

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 17 km / Vlak

10 km Duurloop 1 / 12 km / Vlak

Week 53 (28-12)

Ma. Halve Duurloop 1 / 65 min

10 km Duurloop 1 / 55 min

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

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

Za. Halve Duurloop 1 / 16 km / Heuvelachting

10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig

Week 1 (04-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 2 Totaal 65 min / 15 – 10 – 15 – 10 – 10 - 5

10 km Duurloop 1 / 2 Totaal 55 min / 10 – 10 – 10 – 10 – 10 - 5

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

10 km Idem

Za. Halve Duurloop 1 / 18 km / vlak

10 km Duurloop 1 / 12 km / vlak

Week 2 (11-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 70 min

10 km Duurloop 1 / 60 min

Wo. Halve Tempotraining Rondje Ootmarsum / 5 min DL1 – 3 min DL2 – 1 min Tempoduurloop

10 km Idem

Za. Halve Climaxloop / Totaal 15 km / 6 km DL1 – 4 km DL2 – 3 km TDL – 2 km wedstrijdtempo

10 km Climaxloop / Totaal 10 km / 4 km DL1 – 3 km DL2 – 2 km TDL – 1 km wedstrijdtempo

Week 3 (18-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 50 min

10 km Duurloop 1 / 45 min

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

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

Za. Halve Route Springendalloop / 15 km

10 km Route Springendalloop / 10 km



Week 4 (25-01)

Ma. Halve Duurloop 1 / 55 min

10 km Duurloop 1 / 50 min

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

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

Za. Halve Duurloop 1 / 15 km / Heuvelachtig

10 km Duurloop 1 / 10 km / Heuvelachtig