

Hardloopschema OLC'93 juli tot en met 15 aug. 2020

Week 27

Ma. 29 juni		Duurloop 1. 50 min
Wo. 1 juli	Halve 10 km	Pyramideloop 200-300-400-500-600-500-400-300-200 P=200 Pyramideloop 100-200-300-400-500-400-300-200-100 P=200
Za. 4 juli	Halve 10 km	Duurloop 1: 18 km Duurloop 1: 14 km

Week 28

Ma. 6 juli		Duurloop 1 / 2 10-5-10-5-10-5-10
Wo. 8 juli	Halve 10 km	Tempotraining 400 – 500 – 500 P=200 Tempotraining 300 – 400 – 400 P=200
Za. 11 juli	Halve 10 km	Duurloop 1: 16 km Duurloop 1: 11 km

Week 29

Ma. 13 juli		Duurloop 1. 45 min
Wo. 15 juli	Halve 10 km	Tempotraining 300 – 400 – 500 P=200 Tempotraining 200 – 300 – 400 P=200
Za. 18 juli	Halve 10 km	Duurloop 1: 14 km Duurloop 1: 10 km

Week 30

Ma. 20 juli		Duurloop 1 / 2 10-5-10-5-10-5
Wo. 22 juli	Halve 10 km	Tempotraining 300 – 400 – 600 P=200 Tempotraining 200 – 300 – 300 P=200
Za. 25 juli	Halve 10 km	Duurloop 1: 15 km Duurloop 1: 11 km

Week 31

Ma. 27 juli Duurloop 1. 50 min

Wo. 29 juli Halve Heuveltraining Kuiperberg
10 km Heuveltraining Kuiperberg

Za. 1 aug Halve Duurloop 1: 12 km
10 km Duurloop 1: 9 km

Week 32

Ma. 3 aug Duurloop 1 / 2 10-5-10-5-10-5

Wo. 5 aug Halve Pyramideloop 200-300-400-500-600-500-400-300-200 P=200
10 km Pyramideloop 100-200-300-400-500-400-300-200-100 P=200

Za. 8 aug Halve Duurloop 1: 15 km
10 km Duurloop 1: 11 km

Week 33

Ma. 10 aug Duurloop 1 / 2 15-5-15-5-15-5

Wo. 12 aug Halve Tempotraining 500 – 600 – 600 P=200 / SP=400
10 km Tempotraining 200 – 400 – 500 P=200 / SP=300

Za. 15 aug Halve Duurloop 1: 17 km
10 km Duurloop 1: 13 km