



Schema 10 km groep Ter Heijde loopproject 2018

Duurloop 1= HF 120-140 rustig duurlooptje, makkelijk kunnen praten
 Duurloop 2= HF 140-160 iets vlotter, praten gaat moeilijker.
 Duurloop 3= HF 150-170 snelle duurloop, praten wordt een probleem.
 2 woensdagen groepstraining vanuit de Wielepet aanvang 19:30 uur.
 Vanaf 22 oktober kan je meetrainer met een bestaande Olympus'70 groep.



Week	Maandag of Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
3 t/m 9 sept	40 minuten met daarin 2 x 8 min DL2	Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur.	Rust.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 35 minuten.
10 t/m 16 sept	35 minuten met daarin 4 x 3 min DL2.	Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur.	Rust.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
17 t/m 23 sept	40 minuten met daarin 5 x 2 minuten DL2.	Rust.	± 40 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
24 t/m 30 sept	45 minuten met daarin 2 x 4 minuten DL2.	Rust.	± 45 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:00 verzamelen parkeerterrein achter Hotel Atlantic Kijkduin.
1 t/m 7 okt	35 minuten met daarin 1 x 10 minuten DL2.	Rust.	± 50 minuten met daarin 3 x 5 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 50 minuten.
8 t/m 14 okt	40 minuten met daarin 5 x 3 minuten DL2	Rust.	Duurloop DL1 45 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 50 minuten.
15 t/m 21 okt	45 minuten met daarin 6 x 2 minuten DL2	Rust.	± 50 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:00 verzamelen HvH details volgen nog.
22 t/m 28 okt	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	40 minuten met daarin 3 x 4 minuten vlot.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen.
29 t/m 4 nov	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	± 45 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen.
5 t/m 11 nov	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	± 60 minuten met daarin 5 x 2 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training let op aanvang training 14:30 uur i.v.m. Pastaparty aanvang 17:30 uur.	Herstel rustig loslopen ± 50 minuten.
12 t/m 18 nov	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	± 30 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel.	<u>10 km van Monster.</u>	Rust of stukje uitlopen.

Het Schema is een richtlijn. Luister naar je lichaam: bij ziekte of koorts enkele dagen of langer overslaan! Verhindert? S.v.p. afmelden bij je trainer.