



Schema 21 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 | 70 minuten met daarin 2 x 10 min DL2 | Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur. | Rust. | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur. | Herstel rustig loslopen ± 50 minuten. |
| 10 t/m 16 sept | 75 minuten met daarin 4 x 5 min DL2. | Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur. | Rust. | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur. | Herstel rustig loslopen ± 50 minuten. |
| 17 t/m 23 sept | 80 minuten met daarin 7 x 2 minuten DL2. | Rust. | ± 75 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2. | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur. | Herstel rustig loslopen ± 50 minuten. |
| 24 t/m 30 sept | 85 minuten met daarin 6 x 3 minuten DL2 | Rust. | ± 75 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 | 90 minuten met daarin 1 x 10 en 1 x 6 minuten DL2. | Rust. | ± 75 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 | 85 minuten met daarin 6 x 3 minuten DL2 | Rust. | Duurloop DL1 60 minuten met daarin 1 x 10 minuten DL3. | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur. | Herstel rustig loslopen ± 50 minuten. |
| 15 t/m 21 okt | 85 minuten met daarin 6 x 3 minuten DL2 | Rust. | ± 75 minuten met daarin 4 x 5 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. | 60 minuten met daarin 3 x 4 minuten vlot. | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur. | Herstel rustig loslopen ± 50 minuten. |
| 29 t/m 4 nov | 19:30 uur Olympus '70 Interval training | Rust. | ± 75 minuten met daarin 3 x 6 minuten tempo DL2. | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur. | Rust of rustig loslopen ± 60 minuten of fietsen/wandelen. |
| 5 t/m 11 nov | 19:30 uur Olympus '70 Interval training | Rust. | ± 75 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 ± 60 minuten. |
| 12 t/m 18 nov | 19:30 uur Olympus '70 Interval training | Rust. | ± 45 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel. | <u>Halve 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.