



Schema 5 km groep Ter Heijde loopproject 2018

Duurloop 1= HF 120-140 rustig duurloopje, 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 meetraining met een bestaande Olympus'70 loopgroep.



Week	Maandag of Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
3 t/m 9 sept	4 x 2 min lopen tussendoor 2 min wandelen.	Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur.	Rust.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
10 t/m 16 sept	4 x 2½ min lopen tussendoor 2 min wandelen.	Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur.	Rust.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
17 t/m 23 sept	2 x 4 min lopen 3 min wandelen 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	2 x 5 min tussendoor 2 min wandelen herhaal het geheel 2x.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
24 t/m 30 sept	2 x 5 min lopen 3 min wandelen 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	2 x 6 min tussendoor 2 min wandelen herhaal het geheel 2x.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:00 verzamelen parkeerterrein achter Hotel Atlantic Kijkduin.
1 t/m 7 okt	2 x 7 min lopen 3 min wandelen 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	3 x 4 min tussendoor 2 min wandelen herhaal het geheel 2x.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
8 t/m 14 okt	2 x 9 min lopen 3 min wandelen 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	1 - 2 - 3 - 4 min tussendoor 1 a 2 min wandelen.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
15 t/m 21 okt	2 x 11 min lopen 3 min wandelen.	Rust.	2 - 3 - 4 - 3 min tussendoor 1 a 2 min wandelen.	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.	3 - 4 - 5 - 4 min tussendoor 1 a 2 min wandelen.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
29 t/m 4 nov	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	4 x 4 min tussendoor 1 a 2 minuten wandelen.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
5 t/m 11 nov	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	2 blokken duur van 12 min tussendoor 2 a 3 minuten wandelen.	Ter Heijde training let op aanvang training 14:30 uur i.v.m. Pastaparty aanvang 17:30 uur.	Rust of stukje uitlopen.
12 t/m 18 nov	19:30 uur Olympus '70 Interval training	Rust.	1 x 10 min rustig en 1 x 8 minuten rustig.	<u>5 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! Verhinderd? S.v.p. afmelden bij je trainer.