



Wandelschema Ter Heijde Runners 2018

Tempo 1= rustig, Tempo 2= vlot, Tempo 3=snel
2 woensdagen groepstraining vanuit Wielepet aanvang 19:30 uur.



Week	Maandag of dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
3 t/m 9 sept	4 x 2 min lopen tussendoor 2 min.	Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur.	Rust.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
10 t/m 16 sept	Tempo 1 15 min, tempo 3 10 min tempo 1 15 min, tempo 2 10 min tempo 1 10 minuten	Wielepet Ter Heijde training aanvang 19:30 uur.	Rust.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
17 t/m 23 sept	Tempo 1 10 min, tempo 2 15 min tempo 3 20 min, tempo 2 15 min tempo 1 10 min	Rust.	Tempo 1 50 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
24 t/m 30 sept	Tempo 1 10 min, tempo 3 20 min tempo 1 5 min, tempo 2 10 min tempo 1 10 min	Rust.	Tempo 1 5 minuten tempo 2 10 minuten tempo 3 5 minuten 3x deze sessie.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:00 verzamelen parkeerterrein achter Hotel Atlantic.
1 t/m 7 okt	Tempo 1 5 min, tempo 3 5 min tempo 2 40 min, tempo 3 5 min tempo 1 5 minuten	Rust.	Tempo 1 15 minuten tempo 2 30 minuten tempo 1 15 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
8 t/m 14 okt	Tempo 2 60 minuten	Rust.	Tempo 1 5 minuten tempo 2 50 minuten tempo 1 5 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
15 t/m 21 okt	Tempo 2 25 minuten tempo 3 25 minuten tempo 2 25 minuten	Rust.	Tempo 2 20 minuten tempo 3 20 minuten tempo 2 20 minuten.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:00 verzamelen HvH details volgen nog.
22 t/m 28 okt	Tempo 1 60 minuten tempo 2 20 minuten.	Rust.	Tempo 2 10 min, tempo 3 20 min tempo 1 10 min, tempo 3 20 min tempo 2 10 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
29 t/m 4 nov	Tempo 1 35 minuten tempo 2 35 minuten.	Rust.	Tempo 1 20 minuten tempo 2 20 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
5 t/m 11 nov	Tempo 2 25 minuten tempo 3 25 minuten tempo 2 25 minuten	Rust.	Tempo 1 60 minuten tempo 2 15 minuten.	Ter Heijde training let op aanvang training 14:30 uur i.v.m. Pastaparty aanvang 17:30 uur.	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.
12 t/m 18 nov	Tempo 2 30 minuten tempo 2 25 minuten tempo 2 15 minuten	Rust.	Tempo 1 25 minuten tempo 2 15 minuten tempo 3 10 minuten	Details volgen nog	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen.

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.