



Schema 10 km groep Ter Heijde loopproject 2020

LET OP !! aanvang 13:45 uur !! LET OP

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.



Week	Maandag of Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
7 t/m 13 sept	35 minuten DL2.	Rust.	± 40 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 30 minuten.
14 t/m 20 sept	40 minuten met daarin 2 x 4 minuten DL2.	Rust.	± 45 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 35 minuten.
21 t/m 27 sept	35 minuten met daarin 1 x 5 minuten DL2.	Rust.	± 50 minuten met daarin 3 x 5 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
28 t/m 4 okt	40 minuten met daarin 1 x 7 minuten DL2.	Rust.	Duurloop DL1 45 minuten.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 35 minuten.
5 t/m 11 okt	45 minuten met daarin 3 x 2 minuten DL2.	Rust.	± 50 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:15 uur verzamelen HvH details volgen nog.
12 t/m 18 okt	50 minuten met daarin 3 x 3 minuten DL2.	Rust.	40 minuten met daarin 3 x 4 minuten vlot.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen.
19 t/m 25 nov	45 minuten met daarin 4 x 2 minuten DL2.	Rust.	± 45 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen.
26 t/m 1 nov	50 minuten met daarin 5 x 3 minuten DL2.	Rust.	± 60 minuten met daarin 1 x 8 minuten tempo DL2.	Geen training i.v.m. morgen.	Zondagochtend training 9:15 uur verzamelen 1e parkeer terrein Ockenburgse bos.
2 t/m 8 nov	45 minuten met daarin 4 x 4 minuten DL2.	Rust.	± 60 minuten rustig duurloopje.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Rust of stukje uitlopen.
9 t/m 15 nov	45 minuten met daarin 2 x 7 minuten DL2.	Rust.	± 60 minuten met daarin 8 x 1 minuut tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen.
16 t/m 22 nov	45 minuten met daarin 6 x 1 minuten DL2.	Rust.	± 30 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel.	<u>10 km van Monster.</u>	Rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen.

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.