



## Schema 10 km groep Ter Heijde loopproject 2021

### Julie aanvang 14:00 uur.

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.



Week	Maandag of Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
6 t/m 12 sept	35 minuten DL2.	Rust.	± 40 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 30 minuten.
13 t/m 19 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 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 35 minuten.
20 t/m 26 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 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
27 t/m 3 okt	40 minuten met daarin 1 x 7 minuten DL2	Rust.	Duurloop DL1 45 minuten.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Herstel rustig loslopen ± 35 minuten.
4 t/m 10 okt	45 minuten met daarin 3 x 2 minuten DL2	Rust.	± 50 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2.	<b>Locatie voetbal HVC Hoek v Holland aanvang 14:00 uur</b>	Rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen.
11 t/m 17 okt	50 minuten met daarin 3 x 3 minuten DL2	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.
18 t/m 24 okt	45 minuten met daarin 4 x 2 minuten DL2	Rust.	± 45 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen.
25 t/m 31 okt	50 minuten met daarin 5 x 3 minuten DL2	Rust.	± 60 minuten met daarin 1 x 8 minuten tempo DL2.	<b>Locatie training 14:00 uur verzamelen 1e parkeer terrein Ockenburgse bos.</b>	Rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen.
1 t/m 7 nov	45 minuten met daarin 4 x 4 minuten DL2	Rust.	± 60 minuten rustig duurlooptje.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
8 t/m 14 nov	45 minuten met daarin 2 x 7 minuten DL2		± 60 minuten met daarin 8 x 1 minuut tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen.
15 t/m 21 nov	45 minuten met daarin 6 x 1 minuten DL2		± 30 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel.	<b><u>10 km van Monster.</u></b>	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! Verhinderd? S.v.p. afmelden bij je trainer.