



## Schema 21 km groep Ter Heijde loopproject 2021

**Jullie aanvang wekelijks 13:45 uur.**

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	Dinsdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
6 t/m 12 sept	± 60 minuten duurloop.	± 60 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
13 t/m 19 sept	± 70 minuten duurloop met daarin 1 x 10 min DL2.	± 70 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
20 t/m 26 sept	± 75 minuten duurloop met daarin 12 min DL2.	± 75 minuten met daarin 3 x 5 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 40 minuten.
27 t/m 3 okt	± 80 minuten duurloop met daarin 2 x 7 min DL2.	Duurloop DL1 60 minuten met daarin 1 x 10 minuten DL3.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 45 minuten.
4 t/m 10 okt	± 85 minuten duurloop met daarin 2 x 8 min DL2.	± 75 minuten met daarin 4 x 5 minuten tempo DL2.	<b>Locatie voetbal HVC Hoek v Holland aanvang 13:45 uur</b>	Herstel rustig loslopen ± 45 minuten.
11 t/m 17 okt	± 90 minuten duurloop met daarin 1 x 14 min DL2.	60 minuten met daarin 3 x 4 minuten vlot.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 50 minuten.
18 t/m 24 okt	± 75 minuten duurloop met daarin 1 x 16 min DL2.	± 75 minuten met daarin 3 x 6 minuten tempo DL2.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen.
25 t/m 31 okt	± 80 minuten duurloop met daarin 2 x 9 min DL2.	± 75 minuten met daarin 5 x 2 minuten tempo DL2.	<b>Locatie training 13:45 uur verzamelen 1e parkeer terrein Ockenburgse bos.</b>	Rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen.
1 t/m 7 nov	± 85 minuten duurloop met daarin 1 x 20 min DL2.	± 75 minuten met daarin 3 x 2 minuten tempo DL3.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Rust of stukje uitlopen.
8 t/m 14 nov	± 90 minuten duurloop met daarin 3 x 7 min DL2.	± 75 minuten met daarin 10 x 1 minuut tempo DL3.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel rustig loslopen ± 50 minuten.
15 t/m 21 nov	± 60 minuten duurloop DL1.	± 45 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel.	<b><u>Halve van Monster.</u></b>	Herstel rustig loslopen ± 45 minuten.

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.