



## Schema 5 km groep Ter Heijde loopproject 2021

**Julie aanvang wekelijks 14:00 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	Maandag of Dinsdag		Woensdag of	Donderdag	Zaterdag	Zondag
6 t/m 12 sept	2 x 4 min lopen 3 min wand 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	2 x 5 min tussendoor 2 min wandel dit 2 x.		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
13 t/m 19 sept	2 x 5 min lopen 3 min wand 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	2 x 6 min tussendoor 2 min wandel dit 2x.		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
20 t/m 26 sept	2 x 7 min lopen 3 min wand 2 x 3 min lopen 2 min wandelen.	Rust.	3 x 4 min tussendoor 2 min wandel dit 2x.		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
27 t/m 3 okt	2 x 9 min lopen 3 min wand 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.
4 t/m 10 okt	2 x 11 min lopen 3 min. wandelen.	Rust.	2 - 3 - 4 - 3 min tussendoor 1 a 2 min wandelen.		<b>Locatie voetbal HVC Hoek v Holland aanvang 14:00 uur</b>	Rust of stukje uitlopen.
11 t/m 17 okt	2 x 12 min lopen 3 min. wandelen.	Rust.	3 - 4 - 5 - 4 min tussendoor 1 a 2 min wandelen.		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
18 t/m 24 okt	2 x 14 min lopen 3 min. wandelen.	Rust.	4 x 4 min tussendoor 1 a 2 minuten wandelen.		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
25 t/m 31 okt	25 min rustig duurloopje.	Rust.	Duurloopje rustig 35minuten.		<b>Locatie training 14:00 uur verzamelen 1e parkeer terrein Ockenburgse bos.</b>	Rust of stukje uitlopen.
1 t/m 7 nov	30 min rustig duurloopje.	Rust.	1 x 10 min rustig en 1 x 8 minuten rustig.		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
8 t/m 14 nov	35 min rustig duurloopje.		Duurloopje rustig 40 minuten		Ter Heijde training aanvang 14:00 uur.	Rust of stukje uitlopen.
15 t/m 21 nov	35 min rustig.		1 x 10 min rustig en 1 x 8 minuten rustig.		<b><u>5 km van Monster.</u></b>	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.