



Wandelschema Ter Heijde Runners 2021

Jullie aanvang 13:45 uur.

Tempo 1= rustig Tempo 2= vlot Tempo 3=snel

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.



Week	Maandag of dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
6 t/m 12 sept	30 min tempo 2 .	Rust.	40 minuten rustig.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
13 t/m 19 sept	Tempo 1/15 min tempo 3/10 min tempo 1/15 min tempo 2/10 min tempo 1/10 minuten	Rust.	50 minuten rustig.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
20 t/m 26 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 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
27 t/m 3 okt	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.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
4 t/m 10 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.	Locatie voetbal HVC Hoek v Holland aanvang 14:00 uur	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
11 t/m 17 okt	Tempo 2/ 60 minuten	Rust.	Tempo 1/ 5 minuten tempo 2/ 50 minuten tempo 1/ 5 minuten.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
18 t/m 24 okt	Tempo 2/25 min tempo 3/25 min tempo 2/25 minuten	Rust.	Tempo 2/ 20 minuten tempo 3/20 minuten tempo 2/ 20 minuten.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
25 t/m 31 okt	Tempo 1/ 60 minuten en tempo 2/ 20 minuten.	Rust.	Tempo 2/ 10 minuten tempo 3/20 minuten tempo 1/10 minuten tempo 3/20 minuten tempo 2/10 minuten.	Locatie training 13:45 uur verzamelen 1e parkeer terrein Ockenburgse bos.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
1 t/m 7 nov	Tempo 1/ 35 minuten en tempo 2/35 minuten.	Rust.	Tempo 1 20 minuten tempo 2/ 20 minuten.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
8 t/m 14 nov	Tempo 2/25 min tempo 3/25 min tempo 2/25 minuten	Rust.	Tempo 1 60 min tempo 2 /15 min.	Ter Heijde training aanvang 13:45 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
15 t/m 21 nov	Tempo 2/30 min tempo 2/25 min tempo 2/15 minuten	Rust.	Tempo 1/25 min tempo 2/15 min tempo 3/10minuten	<u>Gezamenlijke wandelronde.</u>	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.