



Wandelschema Ter Heijde Loopproject 2022

Start is wekelijks om 14:00 uur.

Tempo 1= rustig

Tempo 2= vlot

Tempo 3=snel



Week	Maandag of dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag	Zondag
5 t/m 11 sept	30 min tempo 2 .	Rust.	40 minuten rustig.	Ter Heijde training start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
12 t/m 18 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.	HVC'10, Rondgang 10, 3151 BP, Hoek van Holland. Training start 14:00 uur	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
19 t/m 25 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 start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
26 t/m 2 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.	Olympus '70, Galgweg 35, 2671 MR, Naaldwijk. Training start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
3 t/m 9 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.	Ter Heijde training start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
10 t/m 16 okt	Tempo 2/ 60 minuten	Rust.	Tempo 1/5 minuten tempo 2/50 minuten tempo 1/5 minuten.	Ter Heijde training start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
17 t/m 23 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 start 14:00 uur. Dropping, verzamelen bij de Wielepet.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
24 t/m 30 okt	Tempo 1/60 minuten 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.	Ter Heijde training start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
31 t/m 6 nov	Tempo 1/35 minuten tempo 2/35 minuten.	Rust.	Tempo 1/20 minuten tempo 2/20 minuten.	Ter Heijde training start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
7 t/m 13 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 start 14:00 uur.	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.
14 t/m 20 nov	Tempo 2/30 min tempo 2/25 min tempo 2/15 minuten	Rust.	Tempo 1/25 min tempo 2/15 min tempo 3/10 minuten	<u>Loperscompany Westland Walking tour</u>	Herstel fietsen zwemmen of wandelen.

Het schema is een richtlijn. Luister naar je lichaam: bij ziekte of koorts enkele dagen of langer overslaan!