



# 10 km groep Lopersproject Ter Heijde 2023

Aanvang wekelijks 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 OF DONDERDAG	ZATERDAG	ZONDAG
28 aug t/m 3 sept				Aftrap Lopersproject Ter Heijde en eerste training. <b>Aanvang: 13:15 uur</b>	Rust of stukje uitlopen
4 sept t/m 10 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
11 sept t/m 17 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
18 sept t/m 24 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 <b>Rijk Zwaan Loop</b>	Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten
25 sept t/m 1 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
2 okt t/m 8 okt	45 minuten met daarin 3 x 2 minuten DL2	rust	± 50 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>HVC'10 Hoek van Holland</b>	Herstel: rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen
9 okt t/m 15 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	Herstel: rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen
16 okt t/m 22 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	Herstel: rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen
23 okt t/m 29 okt	50 minuten met daarin 5 x 3 minuten DL2	rust	± 60 minuten met daarin 1 x 8 minuten tempo DL2	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>Droping</b>	Herstel: rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen
30 okt t/m 5 nov	45 minuten met daarin 4 x 4 minuten DL2	rust	± 60 minuten rustige duurloop	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: rust of stukje uitlopen
6 nov t/m 12 nov	45 minuten met daarin 2 x 7 minuten DL2	rust	± 60 minuten met daarin 8 x 1 minuut tempo DL2	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>Pasta Party</b>	Herstel: rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen
13 nov t/m 19 nov	45 minuten met daarin 6 x 1 minuten DL2	rust	± 30 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel	<b><u>Wedstrijd in Monster</u></b>	Herstel: 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