



21 km groep Lopersproject Ter Heijde 2023

Aanvang wekelijks 14.00 uur

Duurloop 1= HF 120-140 rustig duurloopeje, 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 |
|---------------------|---|------|---|---|---|
| 28 aug t/m 3 sept | | | | Aftrap Lopersproject Ter Heijde en eerste training. Aanvang: 13:15 uur | Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten. |
| 4 sept t/m 10 sept | ± 60 minuten duurloop | rust | ± 60 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur | Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten |
| 11 sept t/m 17 sept | ± 70 minuten duurloop met daarin 1 x 10 min DL2 | rust | ± 70 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur | Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten |
| 18 sept t/m 24 sept | ± 75 minuten duurloop met daarin 12 min DL2 | rust | ± 75 minuten met daarin 3 x 5 minuten tempo DL2 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Rijk Zwaan Loop | Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten |
| 25 sept t/m 1 okt | ± 80 minuten duurloop met daarin 2 x 7 min DL2 | rust | Duurloop DL1 60 minuten met daarin 1 x 10 minuten DL3 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur | Herstel: rustig loslopen ± 45 minuten |
| 2 okt t/m 8 okt | ± 85 minuten duurloop met daarin 2 x 8 min DL2 | rust | ± 75 minuten met daarin 4 x 5 minuten tempo DL2 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur HVC'10 Hoek van Holland | Herstel: rustig loslopen ± 45 minuten |
| 9 okt t/m 15 okt | ± 90 minuten duurloop met daarin 1 x 14 min DL2 | rust | 60 minuten met daarin 3 x 4 minuten vlot | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur | Herstel: rustig loslopen ± 50 minuten |
| 16 okt t/m 22 okt | ± 75 minuten duurloop met daarin 1 x 16 min DL2 | rust | ± 75 minuten met daarin 3 x 6 minuten tempo DL2 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur | Herstel: rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen |
| 23 okt t/m 29 okt | ± 80 minuten duurloop met daarin 2 x 9 min DL2 | rust | ± 75 minuten met daarin 5 x 2 minuten tempo DL2 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Dropping | Herstel: rustig loslopen ± 45 minuten |
| 30 okt t/m 5 nov | ± 85 minuten duurloop met daarin 1 x 20 min DL2 | rust | ± 75 minuten met daarin 3 x 2 minuten tempo DL3 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur | Herstel: rust of stukje uitlopen |
| 6 nov t/m 12 nov | ± 90 minuten duurloop met daarin 3 x 7 min DL2 | rust | ± 75 minuten met daarin 10 x 1 minuut tempo DL3 | Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Pasta Party na afloop | Herstel: rustig loslopen ± 50 minuten |
| 13 nov t/m 19 nov | ± 60 minuten duurloop DL1 | rust | ± 45 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel | <u>Wedstrijd in Monster</u> | 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