



Starters en 5 km groep Lopersproject Ter Heijde 2023

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
28 aug t/m 3 sept				Aftrap Lopersproject Ter Heijde en eerste training. Aanvang: 13:15 uur	Rust of stukje uitlopen
4 sept t/m 10 sept	2 x 4 minuten lopen, 3 minuten wandelen 2 x 3 minuten lopen, 2 minuten wandelen	rust	2 x 5 minuten tussendoor 2 minuten wandel. Herhaal 2 x	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Rust of stukje uitlopen
11 sept t/m 17 sept	2 x 5 minuten lopen, 3 minuten wandelen 2 x 3 minuten lopen, 2 minuten wandelen	rust	2 x 6 minuten tussendoor 2 minuten wandel. Herhaal 2x	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Rust of stukje uitlopen
18 sept t/m 24 sept	2 x 7 minuten lopen, 3 minuten wandelen 2 x 3 minuten lopen, 2 minuten wandelen	rust	3 x 4 minuten tussendoor 2 minuten wandel. Herhaal 2x	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Rijk Zwaan Loop	Rust of stukje uitlopen
25 sept t/m 1 okt	2 x 9 minuten lopen, 3 minuten wandelen 2 x 3 minuten lopen, 2 minuten wandelen	rust	1 - 2 - 3 - 4 minuten tussendoor 1 à 2 minuten wandelen	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Rust of stukje uitlopen
2 okt t/m 8 okt	2 x 11 minuten lopen, 3 minuten wandelen	rust	2 - 3 - 4 - 3 minuten tussendoor 1 à 2 minuten wandelen	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur HVC'10 Hoek van Holland	Rust of stukje uitlopen
9 okt t/m 15 okt	2 x 12 minuten lopen, 3 minuten wandelen	rust	3 - 4 - 5 - 4 minuten tussendoor 1 à 2 minuten wandelen	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Rust of stukje uitlopen
16 okt t/m 22 okt	2 x 14 minuten lopen 3 minuten wandelen	rust	4 x 4 minuten tussendoor 1 à 2 minuten wandelen	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Rust of stukje uitlopen
23 okt t/m 29 okt	25 minuten rustige duurloop	rust	Duurloop rustig 35 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Dropping	Rust of stukje uitlopen
30 okt t/m 5 nov	30 minuten rustige duurloop	rust	1 x 10 minuten rustig en 1 x 8 minuten rustig	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Rust of stukje uitlopen
6 nov t/m 12 nov	35 minuten rustige duurloop	rust	Rustige duurloop 40 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Pasta Party	Rust of stukje uitlopen
13 nov t/m 19 nov	35 minuten rustige duurloop	rust	1 x 10 minuten rustig en 1 x 8 minuten rustig	<u>Wedstrijd in Monster</u>	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