



# wandelgroep 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	DONDERDAG	ZATERDAG	ZONDAG
28 aug t/m 3 sept				Aftrap Lopersproject Ter Heijde en eerste training. <b>Aanvang: 13:15 uur</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
4 sept t/m 10 sept	T2: 30 minuten	rust	T1: 40 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
11 sept t/m 17 sept	T1: 15 minuten, T3: 10 minuten, T1: 15 minuten, T2: 10 minuten, T1: 10 minuten	rust	T1: 50 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
18 sept t/m 24 sept	T1: 10 minuten, T2: 15 minuten, T3: 20 minuten, T2: 15 minuten, T1: 10 minuten	rust	T1: 50 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>Rijk Zwaan Loop</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
25 sept t/m 1 okt	T1: 10 minuten, T3: 20 minuten, T1: 5 minuten T2: 10 minuten, T1: 10 min.	rust	T1: 5 minuten T2: 10 minuten T3: 5 minuten Herhaal deze serie 2x	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
2 okt t/m 8 okt	T1: 5 minuten, T3: 5 minuten, T2: 40 minuten, T3/ 5 minuten, T1: 5 minuten	rust	T1: 15 minuten T2: 30 minuten T1: 15 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>HVC'10 Hoek van Holland</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
9 okt t/m 15 okt	T2: 60 minuten	rust	T1: 5 minuten T2: 50 minuten T1: 5 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
16 okt t/m 22 okt	T2: 25 minuten, T3: 25 minuten, T2: 25 minuten	rust	T2: 20 minuten, T3: 20 minuten, T2: 20 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
23 okt t/m 29 okt	T1: 60 minuten en T2: 20 minuten	rust	T2: 10 minuten, T3: 20 minuten, T1: 10 minuten, T3: 20 minuten, T2: 10 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>Dropping</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
30 okt t/m 5 nov	T1: 35 minuten T2: 35 minuten	rust	T1: 20 minuten T2: 20 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
6 nov t/m 12 nov	T2: 25 minuten T3: 25 minuten T2: 25 minuten	rust	T1: 60 minuten T2: 15 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur <b>Pasta Party</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
13 nov t/m 19 nov	T2: 30 minuten T2: 25 minuten T2: 15 minuten	rust	T1: 25 minuten T2: 15 minuten T3: 10 minuten	<b><u>Wandeling in Monster</u></b>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen

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