



Een initiatief van Olympus '70

10 km groep Lopersproject Ter Heijde 2026

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
36 31 aug t/m 6 sept				Aftrap Lopersproject Ter Heijde en eerste training. Aanvang: 13:15 uur	Rust of stukje uitlopen
37 7 sept t/m 13 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
38 14 sept t/m 20 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
39 21 sept t/m 27 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 Rijk Zwaan Loop	Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten
40 28 sept t/m 4 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
41 5 okt t/m 11 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	Herstel: rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen
42 12 okt t/m 18 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
43 19 okt t/m 25 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
44 26 okt t/m 1 nov	50 minuten met daarin 5 x 3 minuten DL2	rust	± 60 minuten met daarin 1 x 8 minuten tempo DL2	Ter Heijde training aanvang wrs. 13:00 uur Dropping	Herstel: rust of rustig loslopen ± 40 minuten of fietsen/wandelen
45 2 nov t/m 8 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
46 9 nov t/m 15 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 Pasta Party	Herstel: rust of rustig loslopen ± 45 minuten of fietsen/wandelen
47 16 nov t/m 22 nov	45 minuten met daarin 6 x 1 minuten DL2	rust	± 30 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel	<u>Wedstrijd in Monster</u>	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