



# 10 KM

Aanvang wekelijks om 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

Het schema is een richtlijn. Luister naar je lichaam. Bij ziekte of koorts enkele dagen overslaan! Verhinderd? S.v.p. afmelden bij je trainer

| WEEK              | MAANDAG of DINSDAG                         |      | WOENSDAG of DONDERDAG  | ZATERDAG  | ZONDAG  |
|-------------------|--|------|--|---|---|
| 2 sept – 8 sept   |  |      |  | Aftrap Lopersproject en eerste training. <b>Aanvang 13.30 uur</b>           | Rust of stukje uitlopen   |
| 9 sept – 15 sept  | 35 minuten DL2                             | rust | ± 40 minuten met daarin<br>3 x 3 minuten tempo DL2                     | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rustig loslopen ± 30 minuten                                   |
| 16 sept – 22 sept | 40 minuten met daarin<br>2 x 4 minuten DL2 | rust | ± 45 minuten met daarin<br>4 x 2 minuten tempo DL2                     | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rustig loslopen ± 35 minuten                                   |
| 23 sept – 29 sept | 35 minuten met daarin<br>1 x 5 minuten DL2 | rust | ± 50 minuten met daarin<br>3 x 5 minuten tempo DL2                     | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten                                   |
| 30 sept – 6 okt   | 40 minuten met daarin<br>1 x 7 minuten DL2 | rust | Duurloop DL1 45 minuten  | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rustig loslopen ± 35 minuten                                   |
| 7 okt – 13 okt    | 45 minuten met daarin<br>3 x 2 minuten DL2 | rust | ± 50 minuten met daarin<br>4 x 2 minuten tempo DL2                     | <b>Dropping</b><br>aanvang 14.00 uur  | Herstel: rust of rustig loslopen<br>± 40 minuten of<br>fietsen/wandelen |
| 14 okt – 20 okt   | 50 minuten met daarin<br>3 x 3 minuten DL2 | rust | 40 minuten met daarin<br>3 x 4 minuten vlot                            | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rust of rustig loslopen<br>± 40 minuten of<br>fietsen/wandelen |
| 21 okt – 27 okt   | 45 minuten met daarin<br>4 x 2 minuten DL2 | rust | ± 45 minuten met daarin<br>3 x 3 minuten tempo DL2                     | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rust of rustig loslopen<br>± 45 minuten of<br>fietsen/wandelen |
| 28 okt – 3 nov    | 50 minuten met daarin<br>5 x 3 minuten DL2 | rust | ± 60 minuten met daarin<br>1 x 8 minuten tempo DL2                     | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur                                   | Herstel: rust of rustig loslopen<br>± 40 minuten of<br>fietsen/wandelen |
| 4 nov – 10 nov    | 45 minuten met daarin<br>4 x 4 minuten DL2 | rust | ± 60 minuten rustige duurloop  | <b>Locatietraining (ovb)</b><br>aanvang 14.00 uur                           | Herstel: rust of stukje uitlopen  |
| 11 nov – 17 nov   | 45 minuten met daarin<br>2 x 7 minuten DL2 | rust | ± 60 minuten met daarin<br>8 x 1 minuut tempo DL2                      | Ter Heijde training,<br>aanvang 14.00 uur<br><b>Aansluitend Pasta Party</b> | Herstel: rust of rustig loslopen<br>± 45 minuten of<br>fietsen/wandelen |
| 18 nov – 24 nov   | 45 minuten met daarin<br>6 x 1 minuten DL2 | rust | ± 30 minuten met daarin enkele<br>versnellingen/steigerungen op gevoel | <b>RACE DAY in Monster</b>  | Herstel: rust of rustig loslopen<br>± 45 minuten of<br>fietsen/wandelen |
| 25 nov – 30 nov   | Herstel: rust of een stukje uitlopen       | rust |  | Afsluitende training,<br>aanvang 14.00 uur                                  | Herstel: rust of een stukje uitlopen                                    |