



# 21 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>	Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten.
9 sept – 15 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
16 sept – 22 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
23 sept – 29 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	Herstel: rustig loslopen ± 40 minuten
30 sept – 6 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
7 okt – 13 okt	± 85 minuten duurloop met daarin 2 x 8 min DL2	rust	± 75 minuten met daarin 4 x 5 minuten tempo DL2	<b>Dropping</b> aanvang 14.00 uur	Herstel: rustig loslopen ± 45 minuten
14 okt – 20 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
21 okt – 27 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
28 okt – 3 nov	± 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	Herstel: rustig loslopen ± 45 minuten
4 nov – 10 nov	± 85 minuten duurloop met daarin 1 x 20 min DL2	rust	± 75 minuten met daarin 3 x 2 minuten tempo DL3	<b>Locatietraining (ovb)</b> aanvang 14.00 uur	Herstel: rust of stukje uitlopen
11 nov – 17 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 <b>Aansluitend Pasta Party</b>	Herstel: rustig loslopen ± 50 minuten
18 nov – 24 nov	± 60 minuten duurloop DL1	rust	± 45 minuten met daarin enkele versnellingen/steigerungen op gevoel	<b>RACE DAY in Monster</b>	Herstel: rustig loslopen ± 45 minuten
25 nov – 30 nov	Herstel: rust of een stukje uitlopen	rust		Afsluitende training, aanvang 14.00 uur	Herstel: rust of een stukje uitlopen