



## ACTIEF WANDELEN

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 / DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	ZATERDAG	ZONDAG
2 sept – 8 sept				Aftrap Lopersproject en eerste training. <b>Aanvang 13.30 uur</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
9 sept – 15 sept	T2: 30 min.	rust	T1: 40 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
16 sept – 22 sept	T1: 15 min., T3: 10 min., T1: 15 min., T2: 10 min., T1: 10 min.	rust	T1: 50 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
23 sept – 29 sept	T1: 10 min., T2: 15 min., T3: 20 min., T2: 15 min., T1: 10 min.	rust	T1: 50 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
30 sept – 6 okt	T1: 10 min., T3: 20 min., T1: 5 min. T2: 10 min., T1: 10 min.	rust	T1: 5 min., T2: 10 min., T3: 5 min. Herhaal deze serie 2x	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
7 okt – 13 okt	T1: 5 min., T3: 5 min., T2: 40 min., T3/ 5 min., T1: 5 min.	rust	T1: 15 min., T2: 30 min., T1: 15 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur <b>Dropping</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
14 okt – 20 okt	T2: 60 min.	rust	T1: 5 min., T2: 50 min., T1: 5 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
21 okt – 27 okt	T2: 25 min., T3: 25 min., T2: 25 min.	rust	T2: 20 min., T3: 20 min., T2: 20 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
28 okt – 3 nov	T1: 60 min., T2: 20 min.	rust	T2: 10 min., T3: 20 min., T1: 10 min., T3: 20 min., T2: 10 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
4 nov – 10 nov	T1: 35 min., T2: 35 min.	rust	T1: 20 min., T2: 20 min.	<b>Locatietraining (ovb)</b> aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
11 nov – 17 nov	T2: 25 min., T3: 25 min., T2: 25 min.	rust	T1: 60 min., T2: 15 min.	Ter Heijde training, aanvang 14.00 uur <b>Aansluitend Pasta Party</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
18 nov – 24 nov	T2: 30 min., T2: 25 min., T2: 15 min.	rust	T1: 25 min., T2: 15 min., T3: 10 min.	<b>RACE DAY Wandeling Monster</b>	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen
25 nov – 30 nov	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen	rust		Afsluitende training, aanvang 14.00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of rustig wandelen