



## Trail schema lopersproject 2025

Duurloop 1 rustig HF 120 a 140. Duurloop 2 vlot HF 130 150. Duurloop 3 snel HF 140 160

Zaterdag 22 maart Trail in Zandvoort <https://loveittrailit.nl/products/run-the-tops-2023> deze gezamenlijk lopen als afsluiting.

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

WEEK	MAANDAG of DINSDAG	WOENSDAG of DONDERDAG	ZATERDAG	ZONDAG
6 t/m 12 jan	50 min DL2.	60 min DL1.	Rust.	Locatie Verburch.
13 t/m 19 jan	65 minuten DL2	± 60 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2	Rust.	Locatie Verburch.
20 t/m 26 jan	70 minuten met daarin 2 x 4 minuten DL2	± 70 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2	Rust.	Locatie Mart Zwinkels Sprongenloet 7a Honselersdijk.
27 t/m 2 feb	60 minuten met daarin 1 x 5 minuten DL2	± 75 minuten met daarin 3 x 5 minuten tempo DL2	Rust.	Locatie Verburch.
3 t/m 9 feb	65 minuten met daarin 1 x 7 minuten DL2	Duurloop DL1 80 minuten	Rust.	Locatie Olympus'70.
10 t/m 16 feb	70 minuten met daarin 3 x 2 minuten DL2	± 75 minuten met daarin 4 x 2 minuten tempo DL2	Rust.	Locatie Verburch.
17 t/m 23 feb	65 minuten met daarin 3 x 3 minuten DL2	75 minuten met daarin 3 x 4 minuten vlot	Rust.	Locatie Verburch.
24 t/m 2 maart	80 minuten met daarin 4 x 2 minuten DL2	± 75 minuten met daarin 3 x 3 minuten tempo DL2	Rust.	Locatie maarten maasdijk 27 s'Gravenzande.
3 t/m 9 maart	80 minuten met daarin 5 x 3 minuten DL2	± 75 minuten met daarin 1 x 8 minuten tempo DL2	Rust.	Locatie Verburch.
10 t/m 16 maart	80 minuten met daarin 4 x 4 minuten DL2	± 85 minuten rustige duurloop	Rust.	Locatie Chiel.
17 t/m 23 maart	60 minute t/m met daarin 2 x 7 minuten DL2	± 50 minuten met daarin 8 x 1 minuut tempo DL2	Run de tops 2025 Zandvoort 10-21-42 km.	Olympus 70 wedstrijd.

Trainers Peter Duijndam [Peterduyndam@gmail.com](mailto:Peterduyndam@gmail.com)

Mark van Dijk [marvon.vandijk@gmail.com](mailto:marvon.vandijk@gmail.com)