



Een initiatief van Olympus '70

wandelgroep 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

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

WEEK	MAANDAG OF DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	ZATERDAG	ZONDAG
36 31 aug t/m 6 sept				Aftrap Lopersproject Ter Heijde en eerste training. Aanvang: 13:15 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
37 7 sept t/m 13 sept	T2: 30 minuten	rust	T1: 40 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
38 14 sept t/m 20 sept	T1: 15 minuten, T3: 10 minuten, T1: 15 minuten, T2: 10 minuten, T1: 10 minuten	rust	T1: 50 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
39 21 sept t/m 27 sept	T1: 10 minuten, T2: 15 minuten, T3: 20 minuten, T2: 15 minuten, T1: 10 minuten	rust	T1: 50 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Rijk Zwaan Loop	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
40 28 sept t/m 4 okt	T1: 10 minuten, T3: 20 minuten, T1: 5 minuten T2: 10 minuten, T1: 10 min.	rust	T1: 5 minuten T2: 10 minuten T3: 5 minuten Herhaal deze serie 2x	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
41 5 okt t/m 11 okt	T1: 5 minuten, T3: 5 minuten, T2: 40 minuten, T3/ 5 minuten, T1: 5 minuten	rust	T1: 15 minuten T2: 30 minuten T1: 15 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
42 12 okt t/m 18 okt	T2: 60 minuten	rust	T1: 5 minuten T2: 50 minuten T1: 5 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
43 19 okt t/m 25 okt	T2: 25 minuten, T3: 25 minuten, T2: 25 minuten	rust	T2: 20 minuten, T3: 20 minuten, T2: 20 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
44 26 okt t/m 1 nov	T1: 60 minuten en T2: 20 minuten	rust	T2: 10 minuten, T3: 20 minuten, T1: 10 minuten, T3: 20 minuten, T2: 10 minuten	Ter Heijde training aanvang 13:00 uur Dropping	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
45 2 nov t/m 8 nov	T1: 35 minuten T2: 35 minuten	rust	T1: 20 minuten T2: 20 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
46 9 nov t/m 15 nov	T2: 25 minuten T3: 25 minuten T2: 25 minuten	rust	T1: 60 minuten T2: 15 minuten	Ter Heijde training aanvang 14:00 uur Pasta Party	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen
47 16 nov t/m 22 nov	T2: 30 minuten T2: 25 minuten T2: 15 minuten	rust	T1: 25 minuten T2: 15 minuten T3: 10 minuten	<u>Wandeling in Monster</u>	Herstel: fietsen, zwemmen of wandelen