



2025
/08

WEEK	MAANDAG		DINSdag		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
29	14-07-25		15-07-25		16-07-25		17-07-25		18-07-25		19-07-25		20-07-25	
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			1234554321				8 minuten				15 km			
			95%	1:30 min			90%	3 min			DL 1			
							6 keer				of			
											Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
			70%				70%				DL 1			
30	21-07-25		22-07-25		23-07-25		24-07-25		25-07-25		26-07-25		27-07-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			234565432				12 minuten				15 km			
			95%	1:30 min			90%	3 min			DL 1			
							4 keer				of			
											Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
			70%				70%				DL 1			
31	28-07-25		29-07-25		30-07-25		31-07-25		01-08-25		02-08-25		03-08-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			544333222211111				16 minuten				15 km			
			95%	1:30 min			90%	3 min			DL 1			
							3 keer				of			
											Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
			70%				70%				DL 1			
32	04-08-25		05-08-25		06-08-25		07-08-25		08-08-25		09-08-25		10-08-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Vaartspel		RUST		Vaartspel		RUST		Duurloop		RUST	
			o.l.v. Trainer				o.l.v. Trainer				15 km			
											DL 1			
											of			
											Groep C/D/E			
											1/2 Marathon			
											DL 1			
14-07-2025														
	Loop ook als je op vakantie bent Train om jezelf te onderhouden kom regelmatig naar de training op Maliskamp													
	Trainingsniveau										Duurlopen			
Niveau->	1 km	C	D	E	F	G	H	I	J		Inzet bij training			
Tempo	Snelheid	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	10,0	9,6	km/uur	DUUR	Doel		
Herstel DL	70%	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	08:34	08:56	Herstel DL	15 - 45 min	Versnelde afvoer afvalstoffen		
DL I DL II	80%	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	07:30	07:49	DL I DL II	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen		
	85%	05:18	05:35	05:53	06:11	06:28	06:46	07:04	07:21		30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen		
	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57					
	93%	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11	06:27	06:43					
	95%	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	06:19	06:35		DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid	
98%	04:36	04:51	05:06	05:21	05:37	05:52	06:07	06:23						
10 km tijd	100%	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15	AD	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid		
	103%	04:22	04:37	04:51	05:06	05:20	05:35	05:50	06:04		AD = Aërobe drempel =			
	105%	04:17	04:31	04:46	05:00	05:14	05:29	05:43	05:57		tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.			
	110%	04:05	04:19	04:33	04:46	05:00	05:14	05:27	05:41					