



2025
/10

WEEK	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
37	08-09-25	09-09-25	10-09-25	11-09-25	12-09-25	13-09-25	14-09-25
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		54433322211111		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	
38	15-09-25	16-09-25	17-09-25	18-09-25	19-09-25	20-09-25	21-09-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		433221		10 minuten		15 km	
		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
		Seriepauze 3 min dribbel		5 keer		of	
		433221				Groep C/D/E	
		95% 1:30 min		Uitlopen		1/2 Marathon	
				70%		DL 1	
39	22-09-25	23-09-25	24-09-25	25-09-25	26-09-25	27-09-25	28-09-25
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	
40	29-09-25	30-09-25	01-10-25	02-10-25	03-10-25	04-10-25	05-10-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Vaartspel	RUST	Wedstrijd	RUST	Duurloop	RUST
		o.l.v. Trainer		1 kilometer wedstrijd		15 km	
						DL 1	
						of	
						Groep C/D/E	
						1/2 Marathon	
						DL 1	

08-09-2025

Stel doelen en kom trainen!
We komen om hard te lopen, niet om te wandelen.
 Samen lopen verbindt.

	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
Herstel DL	70%	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	08:34	08:56	Herstel	15 - 45 min
DL I	80%	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	07:30	07:49	DL I	30 - 180 min
	85%	05:18	05:35	05:53	06:11	06:28	06:46	07:04	07:21	DL II	30 - 120 min
	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57		
DL III	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
	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
	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		