



2025
/11

WEEK	MAANDAG		DINSdag		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
41	06-10-25		07-10-25		08-10-25		09-10-25		10-10-25		11-10-25		12-10-25	
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			10 min inlopen				4 * 2000 m				15 km			
			80%				90%	2 min			DL 1			
			12 * 2 min								of			
			100%	2 min							Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
		70%				70%					DL 1			
42	13-10-25		14-10-25		15-10-25		16-10-25		17-10-25		18-10-25		19-10-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			10 min inlopen				3 * 3000 m				15 km			
			80%				90%	3 min			DL 1			
			10 * 3 min								of			
			100%	2 min							Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
		70%				70%					DL 1			
43	20-10-25		21-10-25		22-10-25		23-10-25		24-10-25		25-10-25		26-10-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			10 min inlopen				2 * 4000 m				15 km			
			80%				90%	4 min			DL 1			
			8 * 4 min								of			
			100%	2 min							Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
		70%				70%					DL 1			
44	27-10-25		28-10-25		29-10-25		30-10-25		31-10-25		01-11-25		02-11-25	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Wedstrijd		RUST		Duurloop		Wedstrijd	
			5 * 1 min				3 * 3000 m				15 km			
			80%	1 min			90%	3 min			DL 1			
			5 * 2 min								of			
			80%	2 min							Groep C/D/E		Veghel	
			5 * 3 min								1/2 Marathon		Krollenloop	
		80%	3 min								DL 1			
06-10-2025														
Vorbereiding voor de Krollenloop in Veghel Train voldoende ook zonder trainer Let op elkaar en zorg voor goede verlichting														
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 DL III	80%	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	07:30	07:49	DL I DL II DL III	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		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					