



2025
/12

WEEK	MAANDAG	DINSdag	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
45	03-11-25	04-11-25	05-11-25	06-11-25	07-11-25	08-11-25	09-11-25
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	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	
46	10-11-25	11-11-25	12-11-25	13-11-25	14-11-25	15-11-25	16-11-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		12 * 2 min		2 * 5000 m		15 km	
		80% 2 min		80% 5 min		DL 1	
		5 * 30 sec				of	
		100% 2 min				Groep C/D/E	
		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
47	17-11-25	18-11-25	19-11-25	20-11-25	21-11-25	22-11-25	23-11-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		10 * 3 min		2 * 5000 m		15 km	
		80% 3 min		85% 5 min		DL 1	
		5 * 30 sec				of	
		100% 2 min				Groep C/D/E	
		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
48	24-11-25	25-11-25	26-11-25	27-11-25	28-11-25	29-11-25	30-11-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		8 * 4 min		2 * 5000 m		15 km	
		80% 4 min		90% 5 min		DL 1	
		5 * 30 sec				of	
		100% 2 min				Groep C/D/E	
		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	

03-11-2025

rustperiode, langzamer hardlopen

Train voldoende.

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
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		