



2026
/01

WEEK	MAANDAG		DINSdag		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG	
2	05-01-26		06-01-26		07-01-26		08-01-26		09-01-26		10-01-26		11-01-26	
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			1-2-3-2 Min				4 * 2000 m				15 km			
			85%	1 min			85%	2 min			DL 1			
			5 keer								of			
											Road2Rotterdam		Nieuwjaarreceptie	
			Uitlopen				Uitlopen				20 KM			
		70%				70%				DL 1				
3	12-01-26		13-01-26		14-01-26		15-01-26		16-01-26		17-01-26		18-01-26	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			2-3-4-3 Min				2 * 4000 m				15 km			
			85%	2 min			85%	4 min			DL 1			
			3 keer								of			
											Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
		70%				70%				DL 1				
4	19-01-26		20-01-26		21-01-26		22-01-26		23-01-26		24-01-26		25-01-26	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			3-4-5-4 Min				3 * 3000 m				15 km			
			85%	3 min			85%	3 min			DL 1			
			2 keer								of			
											Groep C/D/E			
			Uitlopen				Uitlopen				1/2 Marathon			
		70%				70%				DL 1				
5	26-01-26		27-01-26		28-01-26		29-01-26		30-01-26		31-01-26		01-02-26	
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				
05-01-2026														
De Groepsuitdaging is gestart, hoelang wordt de ketting? 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	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	80%	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	07:30	07:49	DL I	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen		
	85%	05:18	05:35	05:53	06:11	06:28	06:46	07:04	07:21		DL II	30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen	
DL III	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid		
	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					
	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					