



# LOOPGROEP ROSMALEN

2026  
/04

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
14	30-03-26	31-03-26	01-04-26	02-04-26	03-04-26	04-04-26	05-04-26
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		1-2-3-2 Min		4000 m		15 km	
Doel		85% 1 min		85% 4 min		DL 1	
Tempo		5 keer		5 * 200 m		of	
Doel				105% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		3000 m		1/2 Marathon	
Overig		70%		85% 3 min		DL 1	
15	06-04-26	07-04-26	08-04-26	09-04-26	10-04-26	11-04-26	12-04-26
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		2-3-4-3 Min		4000 m		15 km	
Doel		85% 1:30 min		85% 4 min		DL 1	
Tempo		4 keer		7 * 200 m		of	
Doel				105% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		3000 m		1/2 Marathon	
Overig		70%		85% 3 min		DL 1	
16	13-04-26	14-04-26	15-04-26	16-04-26	17-04-26	18-04-26	19-04-26
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		544333222211111		4000 m		15 km	
Doel		85% 1/2 Pauze		85% 4 min		DL 1	
Tempo				9 * 200 m		of	
Doel				105% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		3000 m		1/2 Marathon	
Overig		70%		85% 3 min		DL 1	
17	20-04-26	21-04-26	22-04-26	23-04-26	24-04-26	25-04-26	26-04-26
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		o.l.v. Trainer		o.l.v. Trainer		15 km	
Doel						DL 1	
Tempo						of	
Doel						Groep C/D/E	
Tempo						1/2 Marathon	
Overig						DL 1	

30-03-2026

De Groepsuitdaging nadert de 1000ste dag!

Train met regelmaat en voldoende.

Let op elkaar en haal de laatsten altijd op.

	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	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
DL II	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
	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	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid
	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			
	105%	04:17	04:31	04:46	05:00	05:14	05:29	05:43	05:57			
	110%	04:05	04:19	04:33	04:46	05:00	05:14	05:27	05:41			

AD = Aërobe drempel = tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.