



# LOOPGROEP ROSMALEN

2026  
/05

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
18	27-04-26	28-04-26	29-04-26	30-04-26	01-05-26	02-05-26	03-05-26
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		1-2-3-2 Min		3000 m		15 km	
Doel		85% 1 min		85% 3 min		DL 1	
Tempo		5 keer		4 * 500 m		of	
Doel	Koningsdag			105% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		3000 m		1/2 Marathon	
Doel	Wyboschloop	70%		85% 3 min		DL 1	
19	04-05-26	05-05-26	06-05-26	07-05-26	08-05-26	09-05-26	10-05-26
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo	Bevrijdingsvuur	Bevrijdingsdag		3000 m		15 km	
Doel				85% 3 min		DL 1	
Tempo				5 * 500 m		of	
Doel	Ophalen in			105% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo				3000 m		1/2 Marathon	
Overig	Wageningen			85% 3 min		DL 1	
20	11-05-26	12-05-26	13-05-26	14-05-26	15-05-26	16-05-26	17-05-26
Doel	RUST	Interval	RUST	RUST	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		544333222211111		Hemelvaartsdag		15 km	
Doel		85% 1/2 Pauze				DL 1	
Tempo				lopen met de		of	
Doel						Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		DAG-groep		1/2 Marathon	
Overig		70%				DL 1	
21	18-05-26	19-05-26	20-05-26	21-05-26	22-05-26	23-05-26	24-05-26
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Wedstrijd	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		o.l.v. Trainer		Coudewater		15 km	
Doel						DL 1	
Tempo				5000 m		of	
Doel						Groep C/D/E	Pinksteren
Tempo						1/2 Marathon	Roparun 2026
Overig						DL 1	

27-04-2026

Op naar de Coudewaterloop op 21 mei.  
Train met regelmaat en voldoende.  
Let op elkaar en haal de laatsten altijd op.

Niveau->	Trainingsniveau									Duurlopen		
	1 km	C	D	E	F	G	H	I	J	km/uur	Inzet bij training	
Tempo	Snelheid	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	10,0	9,6	Herstel	DUUR	Doel
Herstel DL	70%	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	08:34	08:56	DL I	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 II	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen
DL II	85%	05:18	05:35	05:53	06:11	06:28	06:46	07:04	07:21	DL III	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			
	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			
	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.