



LOOPGROEP ROSMALEN

2026
/06

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
22	25-05-26	26-05-26	27-05-26	28-05-26	29-05-26	30-05-26	31-05-26
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		14 * 2 min		4000 m		15 km	
		85% 2 min		85% 4 min		DL 1	
				3000 m		of	
				85% 3 min		Groep C/D/E	
		Uitlopen		2000 m		1/2 Marathon	
		70%		85% 2 min		DL 1	
23	01-06-26	02-06-26	03-06-26	04-06-26	05-06-26	06-06-26	07-06-26
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		10 * 3 min		3000 m		15 km	
		85% 2 min		85% 3 min		DL 1	
				4000 m		of	
				85% 4 min		Groep C/D/E	
			Uitlopen		3000 m		1/2 Marathon
		70%		85% 3 min		DL 1	
24	08-06-26	09-06-26	10-06-26	11-06-26	12-06-26	13-06-26	14-06-26
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		8 * 4 min		4000 m		15 km	
		85% 2 min		85% 4 min		DL 1	
				2000 m		of	
				85% 2 min		Groep C/D/E	
			Uitlopen		4000 m		1/2 Marathon
		70%		85% 4 min		DL 1	
25	15-06-26	16-06-26	17-06-26	18-06-26	19-06-26	20-06-26	21-06-26
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		

25-05-2026

op naar de vakantieperiode van 2026
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	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	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
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			