



2026
/09

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
36	31-08-26	01-09-26	02-09-26	03-09-26	04-09-26	05-09-26	06-09-26
	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Doel		5 * 2 min		6 * 1000 m		15 km	
Tempo		80% 2/4 min		80% 2/4 min		DL 1	
Doel		5 * 3 min		2000 m		of	
Tempo		80% 2/4 min		90% 2 min		Groep C/D/E	
Doel		5 * 1 min		Uitlopen		1/2 Marathon	
Tempo		100% 2 min		70%		DL 1	
37	07-09-26	08-09-26	09-09-26	10-09-26	11-09-26	12-09-26	13-09-26
	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Doel		4 * 3 min		3 * 2000 m		15 km	
Tempo		80% 2/4 min		80% 2/4 min		DL 1	
pauze		4 * 4 min		2000 m		of	
Doel		80% 2/4 min		90% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo		5 * 1 min		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig		100% 2 min		70%		DL 1	
38	14-09-26	15-09-26	16-09-26	17-09-26	18-09-26	19-09-26	20-09-26
	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Doel		3 * 4 min		2 * 3000 m		15 km	
Tempo		80% 2/4 min		80% 2/4 min		DL 1	
pauze		3 * 5 min		2000 m		of	
Doel		80% 2/4 min		90% 2 min		Groep C/D/E	
Tempo		5 * 1 min		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig		100% 2 min		70%		DL 1	
39	21-09-26	22-09-26	23-09-26	24-09-26	25-09-26	26-09-26	27-09-26
	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	RUST
Doel		o.l.v. Trainer		o.l.v. Trainer		15 km	
Tempo						DL 1	
pauze						of	
Doel						Groep C/D/E	
Tempo						1/2 Marathon	
Overig						DL 1	
31-8-2026							

Terug na vakantieperiode, begin rustig, blijf lopen!

Train met regelmaat en doorzetting.

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 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
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			
	93%	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11	06:27	06:43			
DL III	95%	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	06:19	06:35	DL III	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		AD = Aërobe drempel = tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.	
	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