

2026 /11

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
44	26-10-26	27-10-26	28-10-26	29-10-26	30-10-26	31-10-26	01-11-26
	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Doel		1234554321		4 * 2000 m		15 km	
Tempo		80% 1:30 min		80% 2 min		DL 1	
Doel						of	
Tempo						Groep C/D/E	
Doel		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
Tempo		70%		70%		DL 1	
45	02-11-26	03-11-26	04-11-26	05-11-26	06-11-26	07-11-26	08-11-26
	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Doel		544333222211111		2000 m		15 km	
Tempo		80% 1:30 min		80% 2 min		DL 1	
pauze				4000 m		of	
Doel				80% 4 min		Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		2000 m		1/2 Marathon	
Overig		70%		80% 2 min		DL 1	
46	09-11-26	10-11-26	11-11-26	12-11-26	13-11-26	14-11-26	15-11-26
	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Doel		433221		2 * 4000 m		15 km	
Tempo		80% 1:30 min		80% 4 min		DL 1	
pauze		433221				of	
Doel		90% 1:30 min				Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig		70%		70%		DL 1	
47	16-11-26	17-11-26	18-11-26	19-11-26	20-11-26	21-11-26	22-11-26
	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	
26-10-2026							

De maand waarin de LGR 30 jaar bestaat.

Train met de juiste kleding en verlichting

Let op elkaar en haal de laatsten altijd op.

Trainingsniveau

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 D	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	Basisuithoedingsvermogen
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 =	
	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		