

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
10	02-03-20	03-03-20	04-03-20	05-03-20	06-03-20	07-03-20	08-03-20
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST	Interval	RUST	Interval	RUST	Duurloop of Trail	RUST
		10 * 2 min		3 x 3000 m		Ted's Trail-Training	
		DL 3	1 min		DL 2		DL 1
			10 * 1 min		Seriepauze 3 min dribbel		
		102%	1 min				Groep B/C/D
						22 km	
						DL 1	
11	09-03-20	10-03-20	11-03-20	12-03-20	13-03-20	14-03-20	15-03-20
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST	Interval	RUST	Interval	RUST	Duurloop	Wedstrijd
		8 * 2:30 min		3 x 3500 m		15 km	1/2 Marathon
		DL 3	1 min		DL 2		DL 1
			10 * 1 min		Seriepauze 3 min dribbel		
		102%	45 sec				Groep B/C/D
						22 km	
						DL 1	DAK
12	16-03-20	17-03-20	18-03-20	19-03-20	20-03-20	21-03-20	22-03-20
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST	Interval	RUST	Interval	RUST	Duurloop	RUST
		7 * 3 min		3 x 4000 m		15 km	
		DL 3	1 min		DL 2		DL 1
			8 * 1 min		Seriepauze 4 min dribbel		
		102%	30 sec				Groep B/C/D
						22 km	
						DL 1	
13	23-03-20	24-03-20	25-03-20	26-03-20	27-03-20	28-03-20	29-03-20
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	RUST
		o.l.v. trainer		o.l.v. trainer		15 km	
							DL 1
							Groep B/C/D
							22 km
						DL 1	
2-3-2020							

Met de huidige verlichting en de grote van de groep LOPEN we altijd met het verkeer MEE.
Weet in welke tempogroep je loopt. Pas je recente 10km tijd toe op onderstaande tabel
Kleed je in laagjes, zorg voor zichtbaarheid en blijf drinken.

Trainingsniveau										Duurlopen		
	1 km	A	B	C	D	E	F	G	Herstel	km/uur	Inzet bij training	
	Snelheid	14,6	14,1	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4		DUUR	Doel
Herstel DL	70%	05:51,4	06:04,3	06:25,7	06:47,1	07:08,6	07:30,0	07:51,4	08:12,9	Herstel	15 - 45 min	Versnelde afvoer afvalstoffen
DL I	80%	05:07,5	05:18,8	05:37,5	05:56,3	06:15,0	06:33,7	06:52,5	07:11,3	DL I	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen
DL II	88%	04:39,5	04:49,8	05:06,8	05:23,9	05:40,9	05:58,0	06:15,0	06:32,0	DL II	30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen
DL III	95%	04:18,9	04:28,4	04:44,2	05:00,0	05:15,8	05:31,6	05:47,4	06:03,2	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid
10 km tijd	100%	04:06,0	04:15,0	04:30,0	04:45,0	05:00,0	05:15,0	05:30,0	05:45,0	AD	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid
	102%	04:01,2	04:10,0	04:24,7	04:39,4	04:54,1	05:08,8	05:23,5	05:38,2		AD = Aërobe drempel	