

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG							
38	14-09-20	15-09-20	16-09-20	17-09-20	18-09-20	19-09-20	20-09-20							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval		RUST		Duurloop		RUST	
			1-2-3 Min				3000 m				15 km			
			100% zelfde P				DL 2		3 min				DL 1	
			4 keer				2 x 2000 m						Groep B/C/D	
							DL 3		2 min					
						2 x 1000 m						22 km		
						100%		1 min				DL 1		
39	21-09-20	22-09-20	23-09-20	24-09-20	25-09-20	26-09-20	27-09-20							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval		RUST		Duurloop		RUST	
			2-3-4-3 Min				3000 m				15 km			
			100% zelfde P				DL 2		3 min					
			2 keer				2 x 2000 m				of			
							DL 3		2 min				Groep B/C/D	
						3 x 1000 m						22 km		
						100%		1 min				DL 1		
40	28-09-20	29-09-20	30-09-20	01-10-20	02-10-20	03-10-20	04-10-20							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval		RUST		duurloop of trail		RUST	
			2-4-2-4				3000 m				Ted's Trail-Training			
			100% zelfde P				DL 2		3 min					
			2 keer				2 x 2000 m				of			
							DL 3		2 min					
						4 x 1000 m						22 km		
						100%		1 min				DL 1		
41	05-10-20	06-10-20	07-10-20	08-10-20	09-10-20	10-10-20	11-10-20							
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				
14-9-2020														

Houdt anderhalve meter afstand van elkaar. Corona is nog niet voorbij!!

Weet in welke tempogroep je loopt. Pas je recente 10km tijd toe op onderstaande tabel

Denk aan verlichting / reflecterende hesjes!!!

Trainingsniveau										Duurlopen		
Herstel DL	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
	103%	03:58,8	04:07,6	04:22,1	04:36,7	04:51,3	05:05,8	05:20,4	05:35,0			AD = Aërobe drempel