

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG								
46	09-11-20	10-11-20	11-11-20	12-11-20	13-11-20	14-11-20	15-11-20								
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval		RUST		Duurloop		RUST		
			6 * 4 min				4 x 2000 m				15 km				
			100%	4 min			DL 2	2 min			DL 1				
											Groep B/C/D				
											22 km				
										DL 1					
47	16-11-20	17-11-20	18-11-20	19-11-20	20-11-20	21-11-20	22-11-20								
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval		RUST		Duurloop		Wedstrijd		
			8 * 3 min				5 x 2000 m				15 km		MARATHON		
			100%	3 min			DL 2	2 min							
											of		Helma's		
											Groep B/C/D		Marathon		
										22 km					
										DL 1		Beesd			
48	23-11-20	24-11-20	25-11-20	26-11-20	27-11-20	28-11-20	29-11-20								
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval		RUST		Duurloop		RUST		
			12 * 2 min				6 x 2000 m				15 km				
			100%	2 min			DL 2	2 min							
											of				
											Groep B/C/D				
										22 km					
										DL 1					
49	30-11-20	01-12-20	02-12-20	03-12-20	04-12-20	05-12-20	06-12-20								
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				
											of				
											Groep B/C/D				
											22 km				
										DL 1					

9-11-2020

Houdt je aan de RIVM maatregelen, maximaal 2 personen per groepje!!

Weet je juiste tempo! Je meest recente 10 km tijd omgezet naar minuten per km.

Denk aan verlichting / reflecterende hesjes!!! Ga direct naar huis naar het lopen.

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
	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	