

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
1	04-01-21	05-01-21	06-01-21	07-01-21	08-01-21	09-01-21	10-01-21	
Doel	RUST		Interval		RUST		Interval	
			4 * 4 min				2 x 4000 m	
Tem/Drib			100% 1:30 min		DL 2		4 min	
							DL 1	
Doel			4 * 3 min				of	
			102% 1:30 min				Groep B/C/D	
Doel			4 * 2 min				22 km	
			105% 1:30 min				DL 1	
2	11-01-21	12-01-21	13-01-21	14-01-21	15-01-21	16-01-21	17-01-21	
Doel	RUST		Interval		RUST		Interval	
			6 * 3 min				3 x 3000 m	
Tem/Drib			100% 1:30 min		DL 2		3 min	
							DL 1	
Doel			6 * 2 min				of	
			102% 1:30 min				Groep B/C/D	
Doel			6 * 1 min				22 km	
			105% 1:30 min				DL 1	
3	18-01-21	19-01-21	20-01-21	21-01-21	22-01-21	23-01-21	24-01-21	
Doel	RUST		Interval		RUST		Rust	
			8 * 3 min				3 x 4000 m	
Tem/Drib			100% 1:30 min		DL 2		4 min	
							DL 1	
Doel			8 * 1 min				of	
			105% 1:30 min				Groep B/C/D	
Doel							22 km	
							DL 1	
4	25-01-21	26-01-21	27-01-21	28-01-21	29-01-21	30-01-21	31-01-21	
Doel	RUST		Vaartspel		RUST		vaartspel	
			o.l.v. Trainer				o.l.v. Trainer	
Tem/Drib							15 km	
							of	
Doel							Groep B/C/D	
							22 km	
Doel							DL 1	
4-1-2021								

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.

Train niet te hard maar train voldoende en met regelmaat.

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	
	105%	03:54,3	04:02,9	04:17,1	04:31,4	04:45,7	05:00,0	05:14,3	05:28,6			