

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG							
17	26-04-21	27-04-21	28-04-21	29-04-21	30-04-21	01-05-21	02-05-21							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		RUST		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			Koningsdag				9 x 1000 m				15 km			
					DL 2		2 min				DL 1			
											of			
											Groep B/C/D			
										22 km				
										DL 1				
18	03-05-21	04-05-21	05-05-21	06-05-21	07-05-21	08-05-21	09-05-21							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			54433322211111				5 x 2000 m				15 km			
			102%		1:30 min		DL 2		2 min					
											of			
											Groep B/C/D			
		Stiltemoment om 20:00 u								22 km				
										DL 1				
19	10-05-21	11-05-21	12-05-21	13-05-21	14-05-21	15-05-21	16-05-21							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		RUST		RUST		Duurloop		RUST	
			8 * 3 min				HEMELVAART				15 km			
			102%		1:30 min									
			Seriepauze 3 min dribbel								of			
											Groep B/C/D			
		3 * 1 min								22 km				
		105%		1 min						DL 1				
20	17-05-21	18-05-21	19-05-21	20-05-21	21-05-21	22-05-21	23-05-21							
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Vaartspel		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST	
			o.l.v. Trainer				Rosmalen in beweging				15 km			
							2 x 5000 m				of			
							DL 2		5 min		Groep B/C/D			
							Route volgt!				22 km			
										DL 1				

26-4-2021

Houdt je aan de RIVM maatregelen! Loopgroepen van maximaal 4 personen!

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			