

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG
25	21-06-21	22-06-21	23-06-21	24-06-21	25-06-21	26-06-21	27-06-21
Doel	RUST	Interval	RUST	Duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		12 * 2 min		3 x 3000 m		15 km	
Doel		103% 1:30 min		DL 2		DL 1	
Tem/Drib				Seriepauze 3 min dribbel			
Doel						Groep B/C/D	
Tem/Drib						22 km	
Doel						DL 1	
26	28-06-21	29-06-21	30-06-21	01-07-21	02-07-21	03-07-21	04-07-21
Doel	RUST	Interval	RUST	Duurloop	RUST	Duurloop of Trail	RUST
Tem/Drib		8 * 3 min		2 x 5000 m		Ted's Trail-Training	
Doel		103% 1:30 min		DL 2			
Tem/Drib				Lopen voor Rosmalen		of	
Doel				in beweging		Duurloop	
Tem/Drib						18 KM	
Doel	ALV2021 LGR					DL 1	
27	05-07-21	06-07-21	07-07-21	08-07-21	09-07-21	10-07-21	11-07-21
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		o.l.v. Trainer		o.l.v. Trainer		15 km	
Doel						DL 1	
Tem/Drib						Groep B/C/D	
Doel						22 km	
Tem/Drib						DL 1	
28	12-07-21	13-07-21	14-07-21	15-07-21	16-07-21	17-07-21	18-07-21
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		o.l.v. Trainer		o.l.v. Trainer		15 km	
Doel						DL 1	
Tem/Drib						Groep B/C/D	
Doel						22 km	
Tem/Drib						DL 1	

21-6-2021

Houdt anderhalve meter afstand van elkaar.

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

Variatie in training is belangrijk, maar duurlopen is beter dan niets doen!

	Trainingsniveau									Duurlopen		
	1 km	A	B	C	D	E	F	G	Herstel	km/uur	Inzet bij training	
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