

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG								
38	20-09-21	21-09-21	22-09-21	23-09-21	24-09-21	25-09-21	26-09-21								
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST		
			4 * 3 min				4 x 2000 m				15 km				
			DL 3	2 min			DL 2					DL 1			
			6 * 2 min				Seriepauze 2 min dribbel								
			DL 3	1:30 min							Groep B/C/D				
										22 km					
										DL 1					
39	27-09-21	28-09-21	29-09-21	30-09-21	01-10-21	02-10-21	03-10-21								
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop of Trail		RUST		
			6 * 3 min				3 x 3000 m				Ted's Trail-Training				
			DL 3	2 min			DL 2								
			4 * 1:30 min				Seriepauze 3 min dribbel				of				
			DL 3	1 min									18 KM		
		ALV2021 LGR								DL 1					
40	04-10-21	05-10-21	06-10-21	07-10-21	08-10-21	09-10-21	10-10-21								
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST		
			2-3-4-3 Min				5 x 2000 m				15 km				
			DL 3	1:30 min			DL 2					DL 1			
			2 keer				Seriepauze 2 min dribbel								
											Groep B/C/D				
										22 km					
										DL 1					
41	11-10-21	12-10-21	13-10-21	14-10-21	15-10-21	16-10-21	17-10-21								
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					
20-9-2021															

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	
	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	