

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
<b>42</b>	<b>18-10-21</b>	<b>19-10-21</b>	<b>20-10-21</b>	<b>21-10-21</b>	<b>22-10-21</b>	<b>23-10-21</b>	<b>24-10-21</b>	
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>wedstrijd</b>	
		544333222211111		3 x 3000 m		15 km		
		DL 3	<b>2 min</b>		DL 2		DL 1	
					Seriepauze 3 min dribbel			Rotterdam
							Groep B/C/D	marathon
						22 km		
						DL 1		
<b>43</b>	<b>25-10-21</b>	<b>26-10-21</b>	<b>27-10-21</b>	<b>28-10-21</b>	<b>29-10-21</b>	<b>30-10-21</b>	<b>31-10-21</b>	
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>	
		234565432		2 x 5000 m		15 km		
		DL 3	<b>2 min</b>		DL 2		dl 1	
					Seriepauze 5 min dribbel			
							22 km	
						DL 1		
<b>44</b>	<b>01-11-21</b>	<b>02-11-21</b>	<b>03-11-21</b>	<b>04-11-21</b>	<b>05-11-21</b>	<b>06-11-21</b>	<b>07-11-21</b>	
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>wedstrijd</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>	
		2-3-4-3 Min		5000 m		15 km		
		DL 3	<b>1:30 min</b>		Wedstrijd		DL 1	
			2 keer		Coudewater		<b>25 jarig bestaan</b>	
							Groep B/C/D	
						22 km		
						DL 1		
<b>45</b>	<b>08-11-21</b>	<b>09-11-21</b>	<b>10-11-21</b>	<b>11-11-21</b>	<b>12-11-21</b>	<b>13-11-21</b>	<b>14-11-21</b>	
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	<b>RUST</b>	<b>Vaartspel</b>	<b>RUST</b>	<b>Vaartspel</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>	
		o.l.v. trainer		o.l.v. trainer		15 km		
						DL 1		
							Groep B/C/D	
							22 km	
						DL 1		

18-10-2021

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
<b>Herstel DL</b>	<b>70%</b>	05:51,4	06:04,3	06:25,7	06:47,1	07:08,6	07:30,0	07:51,4	08:12,9	<b>Herstel</b>	15 - 45 min	Versnelde afvoer afvalstoffen
<b>DL I</b>	<b>80%</b>	05:07,5	05:18,8	05:37,5	05:56,3	06:15,0	06:33,7	06:52,5	07:11,3	<b>DL I</b>	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen
<b>DL II</b>	<b>88%</b>	04:39,5	04:49,8	05:06,8	05:23,9	05:40,9	05:58,0	06:15,0	06:32,0	<b>DL II</b>	30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen
<b>DL III</b>	<b>95%</b>	04:18,9	04:28,4	04:44,2	05:00,0	05:15,8	05:31,6	05:47,4	06:03,2	<b>DL III</b>	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid
<b>10 km tijd</b>	<b>100%</b>	<b>04:06,0</b>	<b>04:15,0</b>	<b>04:30,0</b>	<b>04:45,0</b>	<b>05:00,0</b>	<b>05:15,0</b>	<b>05:30,0</b>	<b>05:45,0</b>	<b>AD</b>	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid
	<b>103%</b>	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	