



# LOOPGROEP ROSMALEN

2022  
/10

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
37	12-09-22	13-09-22	14-09-22	15-09-22	16-09-22	17-09-22	18-09-22
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		1234554321		10 x 1000 m		15 km	
Doel		100% 1:30 min		DL 3 1:30 min		DL 1	
Tem/Drib						of	
Doel						Groep B/C/D	
Tem/Drib						1/2 Marathon	
38	19-09-22	20-09-22	21-09-22	22-09-22	23-09-22	24-09-22	25-09-22
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		544333222211111		10 x 1000 m		15 km	
Doel		100% 1:30 min		DL 3 1 min		DL 1	
Tem/Drib						of	
Doel						Groep B/C/D	
Tem/Drib						1/2 Marathon	
39	26-09-22	27-09-22	28-09-22	29-09-22	30-09-22	01-10-22	02-10-22
Doel	RUST	Interval	RUST	Wedstrijd	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		2-3-4-3 Min		1000 m		15 km	
Doel		95% 1:30 min		Wedstrijd		DL 1	
Tem/Drib		Seriepauze 2 min dribbel				of	
Doel						Groep B/C/D	
Tem/Drib						1/2 Marathon	
40	03-10-22	04-10-22	05-10-22	06-10-22	07-10-22	08-10-22	09-10-22
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						of	
Doel						Groep B/C/D	
Tem/Drib						1/2 Marathon	

12-9-2022

Vind rust na een wedstrijd(tje) door een tempo lager te lopen!  
 Stel je een doel en geniet van het lopen! Benader Joop voor LGR-wedstrijden.  
 Weet wat je kunt, en train op deze tijden. Zie tabel.

Trainingsniveau										Duurlopen		
Niveau->	1 km	A	B	C	D	E	F	G	H	km/uur	DUUR	Doel
Tempo	Snelheid	14,6	14,1	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	Herstel	15 - 45 min	Versnelde afvoer afvalstoffen
Herstel DL	70%	05:51	06:04	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	DL I	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen
DL I	80%	05:07	05:19	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	DL II	30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen
DL II	88%	04:40	04:50	05:07	05:24	05:41	05:58	06:15	06:32	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid
	90%	04:33	04:43	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23			
DL III	95%	04:25	04:34	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11			
	98%	04:19	04:28	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	AD	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid
10 km tijd	100%	04:06	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45			
	103%	03:59	04:08	04:22	04:37	04:51	05:06	05:20	05:35			
	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 = tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.
	110%	03:43,6	03:51,8	04:05,5	04:19,1	04:32,7	04:46,4	05:00,0	05:13,6			