



# LOOPGROEP ROSMALEN

2023  
/02

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
5	30-01-23	31-01-23	01-02-23	02-02-23	03-02-23	04-02-23	05-02-23
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	Wedstrijd
Tem/Drib		1-2-3 Min		5 x 2000 m		15 km	
Doel		100% 1 min		90% 2 min		DL 1	
Doel		4 keer				of	Trail
Tem/Drib		Seriepauze 5 min dribbel				Groep B/C/D	of
Doel		4 * 1 min				1/2 Marathon	Asselronde
Tem/Drib		102% 30 sec				DL 1	
6	06-02-23	07-02-23	08-02-23	09-02-23	10-02-23	11-02-23	12-02-23
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		1234554321		3 x 2000 m		15 km	
Doel		100% 1:30 min		90% 2 min		DL 1	
Doel		Seriepauze 5 min dribbel		2 x 3000 m		of	
Tem/Drib				90% 3 min		Groep B/C/D	
Doel		3 * 1 min				1/2 Marathon	
Tem/Drib		102% 30 sec				DL 1	
7	13-02-23	14-02-23	15-02-23	16-02-23	17-02-23	18-02-23	19-02-23
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	duurloop	RUST
Tem/Drib		54433322211111		4 x 3000 m		15 km	
Doel		100% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
Doel						of	
Tem/Drib						Fartlek	
Doel		uitlopen				4 x 3000 m	
Tem/Drib						DL1, DL 2, DL 3 & DL 1	
8	20-02-23	21-02-23	22-02-23	23-02-23	24-02-23	25-02-23	26-02-23
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	RUST
Tem/Drib		o.l.v. trainer		o.l.v. trainer		15 km	
Doel				15 * 1 min		of	
Tem/Drib				100% 2 min		Groep B/C/D	
Doel						1/2 Marathon	
Tem/Drib						DL 1	

30-01-2023

Kom regelmatig om lekker te lopen.  
Train niet te hard maar train in het juiste tempo.  
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	Inzet bij training
Tempo	Snelheid	14,6	14,1	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	DUUR	Doel
Herstel DL	70%	05:51	06:04	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	Herstel	15 - 45 min Versnelde afvoer afvalstoffen
DL I	80%	05:07	05:19	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	DL I	30 - 180 min Basisuithoudingsvermogen
DL II	88%	04:40	04:50	05:07	05:24	05:41	05:58	06:15	06:32	DL II	30 - 120 min Verbeteren van duurvermogen
	90%	04:33	04:43	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23		
	93%	04:25	04:34	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11		
DL III	95%	04:19	04:28	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	DL III	15 - 60 min Verbeteren van de snelheid
	98%	04:11	04:20	04:36	04:51	05:06	05:21	05:37	05:52		
10 km tijd	100%	04:06	04:15	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	AD	1 - 60 min Verbeteren tempohardheid
	102%	04:01	04:10	04:25	04:39	04:54	05:09	05:24	05:38		AD = Aërobe drempel =
	105%	03:54	04:03	04:17	04:31	04:46	05:00	05:14	05:29		tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.
	110%	03:44	03:52	04:05	04:19	04:33	04:46	05:00	05:14		