



2023
/06

WEEK	MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG		VRIJDAG		ZATERDAG		ZONDAG		
21	22-05-23		23-05-23		24-05-23		25-05-23		26-05-23		27-05-23		28-05-23		
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop		RUST		
			15 min inlopen				3 x 3000 m				15 km				
			90%				90%	3 min			DL 1				
			5 x 30 sec								of				
			103%	1:30 min							Groep C/D/E		ROPARUN		
			seriepauze 3 min				Uitlopen				1/2 Marathon				
			2 keer								DL 1				
22	29-05-23		30-05-23		31-05-23		01-06-23		02-06-23		03-06-23		04-06-23		
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Interval duurloop		RUST		Duurloop of Trail		RUST		
			15 min inlopen				3000 m				15 km				
			90%				85%	3 min			DL 1				
			5 x 40 sec				3 x 2000 m				of				
	ROPARUN		103%	2 min			90%	2 min			Ted's Trail-Training				
			seriepauze 4 min				Uitlopen				voor locatie				
			2 keer								zie App-bericht				
23	05-06-23		06-06-23		07-06-23		08-06-23		09-06-23		10-06-23		11-06-23		
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Interval		RUST		Wedstrijd		RUST		Duurloop		Wedstrijd		
			15 min inlopen								15 km				
			90%								DL 1				
			5 x 50 sec				JeroenBoschloop				of				
			103%	2:30 min							Groep C/D/E				
			seriepauze 5 min				5 of 10 km				1/2 Marathon				
			2 keer								DL 1				
24	12-06-23		13-06-23		14-06-23		15-06-23		16-06-23		17-06-23		18-06-23		
Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib Doel Tem/Drib	RUST		Vaartspel		RUST		Vaartspel		RUST		Duurloop		RUST		
			o.l.v. trainer				15 * 1 min				15 km				
							90%	2 min			DL 1				
											of				
											Fartlek				
											4 x 3000 m				
											DL1, DL 2, DL 3 & DL 1				
22-05-2023															
Geniet van het lopen, geniet van samen trainen. Loop in groepen, ervaar krachten sparen. Goede suggesties kun je altijd aan de trainer kwijt.															
Trainingsniveau															
Niveau->	1 km	C	D	E	F	G	H	I	J		Inzet bij training				
Tempo	Snelheid	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	10,0	9,6	km/uur	DUUR	Doel			
Herstel DL	70%	06:26	06:47	07:09	07:30	07:51	08:13	08:34	08:56	Herstel	15 - 45 min	Versnelde afvoer afvalstoffen			
DL I	80%	05:37	05:56	06:15	06:34	06:52	07:11	07:30	07:49	DL I	30 - 180 min	Basisuithoudingsvermogen			
	88%	05:07	05:24	05:41	05:58	06:15	06:32	06:49	07:06		DL II	30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen		
	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57						
	93%	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11	06:27	06:43						
	DL III	95%	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	06:19		06:35	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid	
98%		04:36	04:51	05:06	05:21	05:37	05:52	06:07	06:23						
10 km tijd	100%	04:30	04:45	05:00	05:15	05:30	05:45	06:00	06:15	AD	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid			
	103%	04:22	04:37	04:51	05:06	05:20	05:35	05:50	06:04		AD = Aërobe drempel =				
	105%	04:17	04:31	04:46	05:00	05:14	05:29	05:43	05:57		tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.				
	110%	04:05	04:19	04:33	04:46	05:00	05:14	05:27	05:41						