



# LOOPGROEP ROSMALEN

2024  
/02

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG	
5	29-01-24	30-01-24	31-01-24	01-02-24	02-02-24	03-02-24	04-02-24	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>	
		54433322211111		2 x 2000 m		15 km		
		90%	<b>2 min</b>		90%	<b>2 min</b>		DL 1
							<b>of</b>	
					4 x 1000 m		Groep C/D/E	Asselronde
				100%	<b>1 min</b>		1/2 Marathon	Apeldoorn
		Uitlopen		Uitlopen		DL 1		
6	05-02-24	06-02-24	07-02-24	08-02-24	09-02-24	10-02-24	11-02-24	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>	
		1234554321		2 x 2000 m		15 km		
		90%	<b>2 min</b>		90%	<b>2 min</b>		DL 1
							<b>of</b>	
					5 x 1000 m		Groep C/D/E	
				100%	<b>1 min</b>		1/2 Marathon	
		Uitlopen		Uitlopen		DL 1		
7	12-02-24	13-02-24	14-02-24	15-02-24	16-02-24	17-02-24	18-02-24	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	<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 2000 m		15 km		
		90%	<b>2 min</b>		90%	<b>3 min</b>		DL 1
							<b>of</b>	
					6 x 1000 m		Groep C/D/E	
				100%	<b>1 min</b>		1/2 Marathon	
		Uitlopen		Uitlopen		DL 1		
8	19-02-24	20-02-24	21-02-24	22-02-24	23-02-24	24-02-24	25-02-24	
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	<b>RUST</b>	<b>Vaartspel</b>	<b>RUST</b>	<b>Vaartspel</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>Wedstrijd</b>	
		o.l.v. trainer		o.l.v. trainer		15 km		
							DL 1	
							<b>of</b>	
							Groep C/D/E	
						1/2 Marathon		
						DL 1		

29-01-2024

Een heel nieuwjaar met goede voornemens op loopgebied!  
**Stel je doelen en train daar naar toe.**  
 Train niet te hard maar train voldoende.

Trainingsniveau										Duurlopen		
Niveau->	1 km	C	D	E	F	G	H	I	J	km/uur	Inzet bij training	
Tempo	Snelheid	13,3	12,6	12,0	11,4	10,9	10,4	10,0	9,6	Herstel	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
DL II	85%	05:18	05:35	05:53	06:11	06:28	06:46	07:04	07:21	DL II	30 - 120 min	Verbeteren van duurvermogen
DL III	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid
	93%	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11	06:27	06:43			
	95%	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	06:19	06:35			
DL III	98%	04:36	04:51	05:06	05:21	05:37	05:52	06:07	06:23	AD	1 - 60 min	Verbeteren tempohardheid
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			