



LOOPGROEP ROSMALEN

2024
/04

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
13	25-03-24	26-03-24	27-03-24	28-03-24	29-03-24	30-03-24	31-03-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		30 min inlopen		8 x 1000 m		15 km	
		90%		90%	1 min	DL 1	
						of	
		5 x 20 sec		1000 m		Groep C/D/E	
	105%	2 min	100%		1/2 Marathon		
	Uitlopen		Uitlopen		DL 1		
14	01-04-24	02-04-24	03-04-24	04-04-24	05-04-24	06-04-24	07-04-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		30 min inlopen		9 x 1000 m		15 km	
		90%		90%	1 min	DL 1	
						of	
		5 x 30 sec		1000 m		Groep C/D/E	
	105%	2 min	100%		1/2 Marathon		
	Uitlopen		Uitlopen		DL 1		
15	08-04-24	09-04-24	10-04-24	11-04-24	12-04-24	13-04-24	14-04-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		30 min inlopen		10 x 1000 m		15 km	
		90%		90%	1 min	DL 1	
						of	
		5 x 40 sec		1000 m		Groep C/D/E	
	105%	2 min	100%		1/2 Marathon		
	Uitlopen		Uitlopen		DL 1		
16	15-04-24	16-04-24	17-04-24	18-04-24	19-04-24	20-04-24	21-04-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	Wedstrijd
		o.l.v. trainer		o.l.v. trainer		15 km	
						DL 1	
						of	
						Groep C/D/E	
					1/2 Marathon		
					DL 1		

25-03-2024

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			
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			