



LOOPGROEP ROSMALEN

2024
/07

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
25	17-06-24	18-06-24	19-06-24	20-06-24	21-06-24	22-06-24	23-06-24
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		54433322211111		9 x 1000 m		15 km	
Doel		90%	1:30 min		90%	1 min	
Tempo						DL 1	
Doel						of	
Tempo						Groep C/D/E	
Doel						1/2 Marathon	
Tempo		Uitlopen				DL 1	
26	24-06-24	25-06-24	26-06-24	27-06-24	28-06-24	29-06-24	30-06-24
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		433221		6 x 1500 m		15 km	
Doel		90%	1:30 min		90%	1:30 min	
Tempo		Seriepauze 5 min dribbel				DL 1	
Doel						of	
Tempo		433221				Groep C/D/E	
Overig		100%	1 min			1/2 Marathon	
Doel		Uitlopen				DL 1	
27	01-07-24	02-07-24	03-07-24	04-07-24	05-07-24	06-07-24	07-07-24
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		1234554321		5 x 2000 m		15 km	
Doel		90%	1:30 min		90%	2 min	
Tempo						DL 1	
Doel						of	
Tempo						Groep C/D/E	
Overig		Uitlopen				1/2 Marathon	
Doel						DL 1	
28	08-07-24	09-07-24	10-07-24	11-07-24	12-07-24	13-07-24	14-07-24
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	RUST	Duurloop	Wedstrijd
Tempo		o.l.v. trainer		o.l.v. trainer		15 km	
Doel						DL 1	
Tempo						of	
Doel						Groep C/D/E	
Tempo						1/2 Marathon	
Overig						DL 1	

17-06-2024

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		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
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
	90%	05:00	05:17	05:33	05:50	06:07	06:23	06:40	06:57			
DL III	93%	04:50	05:06	05:23	05:39	05:55	06:11	06:27	06:43	DL III	15 - 60 min	Verbeteren van de snelheid
	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			
	105%	04:17	04:31	04:46	05:00	05:14	05:29	05:43	05:57			
	110%	04:05	04:19	04:33	04:46	05:00	05:14	05:27	05:41			

AD = Aërobe drempel = tempo wat je tenminste 1 uur kunt volhouden.