



LOOPGROEP ROSMALEN

2025
/03

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
9	24-02-25	25-02-25	26-02-25	27-02-25	28-02-25	01-03-25	02-03-25
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST	Duurloop	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		12 * 2:30 min		13 minuten		15 km	
		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
				4 keer		of	
						Groep C/D/E	
		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
		70%		70%		DL 1	
10	03-03-25	04-03-25	05-03-25	06-03-25	07-03-25	08-03-25	09-03-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		10 * 3 min		15 minuten		15 km	
		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
				4 keer		of	
						Groep C/D/E	
		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
		70%		70%		DL 1	
11	10-03-25	11-03-25	12-03-25	13-03-25	14-03-25	15-03-25	16-03-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		8 * 4 min		17 minuten		15 km	
		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
				4 keer		of	
						Groep C/D/E	
		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
		70%		70%		DL 1	
12	17-03-25	18-03-25	19-03-25	20-03-25	21-03-25	22-03-25	23-03-25
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Vaartspel	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		o.l.v. Trainer		o.l.v. Trainer		15 km	
						DL 1	
						of	
						Groep C/D/E	
					1/2 Marathon		
					DL 1		

24-02-2025

Stel doelen voor je hardlopen, geniet en loop met een glimlach.
 Meet je niet aan een andere, maar train met een eigen doel.
 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			