



# LOOPGROEP ROSMALEN

2025  
/04

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
13	24-03-25	25-03-25	26-03-25	27-03-25	28-03-25	29-03-25	30-03-25
Doel	RUST	Duurloop	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		5 * 1 min		17 minuten		15 km	
Doel		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
Tempo		5 * 2 min		3 keer		of	
Doel		95% 1:30 min				Groep C/D/E	
Tempo		5 * 3 min		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig		95% 1:30 min		70%		DL 1	
14	31-03-25	01-04-25	02-04-25	03-04-25	04-04-25	05-04-25	06-04-25
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		5 * 3 min		18 minuten		15 km	
Doel		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
Tempo		5 * 2 min		3 keer		of	
Doel		95% 1:30 min				Groep C/D/E	
Tempo		5 * 1 min		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig		95% 1:30 min		70%		DL 1	
15	07-04-25	08-04-25	09-04-25	10-04-25	11-04-25	12-04-25	13-04-25
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	Wedstrijd
Tempo		2-3-4-3 Min		20 minuten		15 km	Rotterdam
Doel		95% 1:30 min		90% 3 min		DL 1	
Tempo		3 keer		3 keer		of	
Doel						Groep C/D/E	Marathon
Tempo		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig		70%		70%		DL 1	
16	14-04-25	15-04-25	16-04-25	17-04-25	18-04-25	19-04-25	20-04-25
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
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	

24-03-2025

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
	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		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			