



# LOOPGROEP ROSMALEN

2025  
/05

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
17	21-04-25	22-04-25	23-04-25	24-04-25	25-04-25	26-04-25	27-04-25
Doel	<b>Wedstrijd</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>
Tempo	5000 m	1-2-3-2 Min		9 minuten		15 km	
Doel		95% <b>1:30 min</b>		90% <b>2 min</b>		DL 1	
Tempo	10 KM	4 keer		6 keer		<b>of</b>	
Doel	Grote wielenloop					Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig	Rosmalen	70%		70%		DL 1	
18	28-04-25	29-04-25	30-04-25	01-05-25	02-05-25	03-05-25	04-05-25
Doel	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>
Tempo		2-3-4-3 Min		11 minuten		15 km	Dodenherdenking
Doel		95% <b>1:30 min</b>		90% <b>2 min</b>		DL 1	20:00 uur
Tempo		3 keer		5 keer		<b>of</b>	Evenement
Doel						Groep C/D/E	Wageningen
Tempo		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	Rosmalen
Overig		70%		70%		DL 1	Vrijheidsvuur
19	05-05-25	06-05-25	07-05-25	08-05-25	09-05-25	10-05-25	11-05-25
Doel	<b>RUST</b>	<b>Interval</b>	<b>RUST</b>	<b>Interval duurloop</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>Wedstrijd</b>
Tempo	<b>Evenement</b>	12 * 2 min		14 minuten		15 km	<b>MARATHON</b>
Doel	Wageningen	95% <b>1:30 min</b>		90% <b>2 min</b>		DL 1	
Tempo	<b>Maliskamp</b>	12 * 1 min		4 keer		<b>of</b>	
Doel	<b>Vrijheidsvuur</b>	95% <b>1:30 min</b>				Groep C/D/E	<b>LEIDEN</b>
Tempo	Maliskamp	Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
Overig	<b>Driesprong</b>	70%		70%		DL 1	
20	12-05-25	13-05-25	14-05-25	15-05-25	16-05-25	17-05-25	18-05-25
Doel	<b>RUST</b>	<b>Vaartspel</b>	<b>RUST</b>	<b>Wedstrijd</b>	<b>RUST</b>	<b>Duurloop</b>	<b>RUST</b>
Tempo		o.l.v. Trainer		5000 m		15 km	
Doel						DL 1	
Tempo				Coudewater		<b>of</b>	
Doel						Groep C/D/E	
Tempo						1/2 Marathon	
Overig						DL 1	

21-04-2025

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	95%	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
	98%	04:44	05:00	05:16	05:32	05:47	06:03	06:19	06:35			
		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			