



LOOPGROEP ROSMALEN

2024
/08

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
29	15-07-24	16-07-24	17-07-24	18-07-24	19-07-24	20-07-24	21-07-24
Doel Tempo Doel Tempo Doel Tempo	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		30 min inlopen		3 x 3000 m		15 km	
		5 x 20 sec		90% 3 min		DL 1	
		100% 1:30 min				of	
		Seriepauze 5 min dribbel				Groep C/D/E	
	5 x 20 sec				1/2 Marathon		
	105% 1:30 min				DL 1		
30	22-07-24	23-07-24	24-07-24	25-07-24	26-07-24	27-07-24	28-07-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		30 min inlopen		3 x 3000 m		15 km	
		5 x 30 sec		90% 3 min		DL 1	
		100% 1:30 min				of	
		Seriepauze 5 min dribbel				Groep C/D/E	
		5 x 30 sec				1/2 Marathon	
	105% 1:30 min				DL 1		
31	29-07-24	30-07-24	31-07-24	01-08-24	02-08-24	03-08-24	04-08-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
		30 min inlopen		3 x 3000 m		15 km	
		4 x 40 sec		90% 3 min		DL 1	
		100% 1:30 min				of	
		Seriepauze 5 min dribbel				Groep C/D/E	
		4 x 40 sec				1/2 Marathon	
	105% 1:30 min				DL 1		
32	05-08-24	06-08-24	07-08-24	08-08-24	09-08-24	10-08-24	11-08-24
Doel Tempo pauze Doel Tempo Overig	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	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		

15-07-2024

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			