



LOOPGROEP ROSMALEN

2024
/11

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
41	07-10-24	08-10-24	09-10-24	10-10-24	11-10-24	12-10-24	13-10-24
Doel	RUST	Interval	RUST	Wedstrijd	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		10 min inlopen		15 min inlopen		15 km	
Doel		90%		85%		DL 1	
Tempo		12 * 2 min		1 kilometer wedstrijd		of	
Doel		100%	2 min			Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		Uitlopen		1/2 Marathon	
Doel		80%				DL 1	
42	14-10-24	15-10-24	16-10-24	17-10-24	18-10-24	19-10-24	20-10-24
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		10 min inlopen		15 min inlopen		15 km	
Doel		90%		85%		DL 1	
Tempo		10 * 3 min		Coopertest		of	
Doel		100%	2 min	100%	12 min	Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen		Coopertest		1/2 Marathon	
Overig		80%		100%		DL 1	
43	21-10-24	22-10-24	23-10-24	24-10-24	25-10-24	26-10-24	27-10-24
Doel	RUST	Interval	RUST	Interval duurloop	RUST	Duurloop	RUST
Tempo		10 min inlopen		3 x 3000 m		15 km	
Doel		90%		90%	3 min	DL 1	
Tempo		8 * 4 min				of	
Doel		100%	2 min			Groep C/D/E	
Tempo		Uitlopen				1/2 Marathon	
Overig		80%				DL 1	
44	28-10-24	29-10-24	30-10-24	31-10-24	01-11-24	02-11-24	03-11-24
Doel	RUST	Vaartspel	RUST	Vaartspel	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	

07-10-2024

Op naar een hele snelle krollenloop in Veghel
 Drink voldoende tijdens en na het hardlopen
 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			
10 km tijd	100%	04:36	04:51	05:06	05:21	05:37	05:52	06:07	06:23	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			