

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
Januari								
3 jan.	Woensdag	Weg	Tempo	5*4' en 10' lantaarnpalen diverse tempo's	40'	85%	2'	
7 jan.	Zondag	Bos	Snelheid	3-3'-2'-2'-1'-1'-3'-3'-2'-2'-1'-1'	35'	85%	1'	
10 jan.	Woensdag	Weg	Herhaling	10* 3'	42'	85%	1'	SP = 3'
14 jan.	Zondag	Bos	Duur	3'-4'-5'-6'-5'-4'-3'	42'	85%	2'	Borrel
17 jan.	Woensdag	Weg	Tempo	4 * 8' heen 85% en terug 85%	38'	80% en 85%	2'	
21 jan.	Zondag	Bos	Herstel	I = 40' DL met oef; II = mindfull lopen	40'	75%-80%		
24 jan.	Woensdag	Weg	Snelheid	6 * (1'-2'-3')	41'	85%	1'	
28 jan.	Zondag	Bos	Duur	Fartlek	40'	80-85-90%?	*	* op gevoel (vde trainer ☺)
31 jan.	Woensdag	Weg	Tempo	Lantaarnpalenloop verschillende tempo's	40'	80-85-90%?	*	* op gevoel (vde trainer ☺)
Februari								
4 febr.	Zondag	Bos	Snelheid	(3*4') + (3*3')+(3*2')	38'	85%	1'	SP=3'
7 febr.	Woensdag	Weg	Herhaling	6 * 6'	41'	85%	1'	
11 febr.	Zondag	Bos	Duur	Weerstandstraining	40'	80%-85%		Drunense Duinen
14 febr.	Woensdag	Weg	Tempo	5'-7'-5'-7'-5'-7'	41'	85%	1'	
18 febr.	Zondag	Bos	Snelheid	2 * (2*20"; 2*40"; 2*1'; 2*1½'; 2*2')	38'	85%-90%	*	P = gelijk aan te lopen tijd
21 febr.	Woensdag	Weg	Duur	2'- 4'- 6'- 8'- 6'- 4'- 2	42'	80%-85%	2'	
25 febr.	Zondag	Bos	Herstel	I =Herstelloop met loopscholing; II =mindfull lopen	40'	75%-80%		
28 febr.	Woensdag	Weg	Tempo	2'-4'-4'-2'-2'-4'-4'-2'-4'-2'	39'	85%	1'	
Maart								
4 maart	Zondag	Bos	Snelheid	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85%-90%	2'	
7 maart	Woensdag	Weg	Herhaling	5 * 4' en 5* 2'	42'	85% - 90%	1'	SP = 3'
11 maart	Zondag	Bos	Duur	DL op zoek naar de uitdagingen	40'	85%		
14 maart	Woensdag	Weg	Tempo	4 * (7' pittig en 3' rustig)	46'	85%-80%	2'	
18 maart	Zondag	Bos	Herstel	I rustige crossloop; II = mindfull lopen	40'	75%-80%		
21 maart	Woensdag	Weg	Snelheid	6*3'-6*2'-6*1')	47'	85%-90%	1'	
25 maart	Zondag	Bos	Duur	3 x 14 min.	46'	85%	2'	Zomertijd
28 maart	Woensdag	Bos	Tempo	6 x 5' (tempo afwisselend 80% & 85%)	40'	80%-85%	2'	
April								
1 april	Zondag	Bos	Snelheid	3* (200m-400m-600m-800m)	43'	85% - 90%	1'	SP = 3'
4 april	Woensdag	Bos	Herhaling	8 * 600m	40'	85% - 90%	1'	SP = 3'
8 april	Zondag	Bos	Duur	4 * 10'	46'	80%-85%	2'	
11 april	Woensdag	Bos	Tempo	4* (5' heen 80% terug in 4'45"op 85%)	45'	80%-85%	2'	
15 april	Zondag	Bos	Snelheid	10 * 400m en 6 * 200m	44'	85% - 90%	1'	SP = 3'
18 april	Woensdag	Bos	Duur	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	42'	80%-85%	1'	
22 april	Zondag	Bos	Tempo	2 * (2'- 3'- 4'- 4'- 3'- 2')	46'	85% - 90%	1'	
25 april	Woensdag	Bos	Snelheid	8 * (1' - 2')	42'	85% - 90%	1'	SP = 3'
29 april	Zondag	Bos	Herstel	1 = lange rustige DL II = mindfull lopen	40'	75%		
Mei								
2 mei	Woensdag	Bos	Duur	Weerstandstraining	40'	85%	*	* op gevoel (vde trainer ☺)
6 mei	Zondag	Bos	Tempo	3'-3'-2'-2'-1'-1'-3'-3'-2'-2'-1'-1'	37'	85% - 90%	1'	SP = 3'
9 mei	Woensdag	Bos	Snelheid	10 * 200m en 6 * 400m	40'	85% - 90%	1'	SP = 3'
13 mei	Zondag	Bos	Herhaling	6 * 5'	40'	85%	2'	Marathon Tilburg
16 mei	Woensdag	Bos	Herstel	I = (afwisseling ondergrond) DL II = mindfull lopen	40'	75%		
20 mei	Zondag	Bos	Tempo	4 * (5' 80% en 5'85%)	46'	80%-85%	2'	
23 mei	Woensdag	Bos	Snelheid	6 x 6' (in het midden 30" versnellen)	46'	80%-85%	2'	
27 mei	Zondag	Bos	Duur	DL 4 * (7' 80% en 3' 85%)	40'	80%-85%	0	
30 mei	Woensdag	Bos	Testen	Crossloop of test Coopertest; 5 en 10 km test		85% - max		
Juni								
3 juni	Zondag	Bos	Tempo	ntb obv voorstellen R4funners				Drunense Duinen
6 juni	Woensdag	Bos	Snelheid	ntb obv voorstellen R4funners				
10 juni	Zondag	Bos	Herhaling	ntb obv voorstellen R4funners				
13 juni	Woensdag	Bos	Duur	ntb obv voorstellen R4funners				
17 juni	Zondag	Bos	Tempo	ntb obv voorstellen R4funners				
20 juni	Woensdag	Bos	Snelheid	ntb obv voorstellen R4funners				
24 juni	Zondag	Bos	Duur	ntb obv voorstellen R4funners				
27 juni	Woensdag	Bos	Tempo	ntb obv voorstellen R4funners				