

Januari									
1-1-2023	Zondag	Bos	Duur	E	8' - 10' - 8' - 10'	42'	75 - 80%	P 2'	
4-1-2023	Woensdag	Weg	Tempo	L	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
8-1-2023	Zondag	Bos	Herhaling	E	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	P 2'	
11-1-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	L	5 * 1'(P = 30'') - 6*2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	P *	SP 3'
15-1-2023	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%		Nieuwjaarsborrel KVT Tilburg Bladelstraat 1
18-1-2023	Woensdag	Weg	Weerstand	E	Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	
22-1-2023	Zondag	Bos	Tempo	E	3 * 12' (85 - 80 - 85%)	42'	80 - 85%	P 3'	
25-1-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	L	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85 - 90%	P 2'	
29-1-2023	Zondag	Bos	Duur	E	5 * 6'	40'	80 - 85%	P 2'	
Februari									
1-2-2023	Woensdag	Weg	Interval	L	4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	49'	85 - 90%	P *	P = 1' / SP 3'
5-2-2023	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
8-2-2023	Woensdag	Weg	Pyramideloop	L	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	75 - 80%	P 2'	
12-2-2023	Zondag	Bos	Tempo	E	4 * (2 * 800m) 2e 800m 10" sneller dan 1e 800m	44'	80 - 85%	P 2'	
15-2-2023	Woensdag	Weg	Duur	E	Rondje Reeshof	45'	75 - 80%	P *	
19-2-2023	Zondag	Bos	Snelheid	L	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	P *	P = 50% van de gelopen tijd (Carnaval)
22-2-2023	Woensdag	Weg	Herhaling	E	8 * 3'	39'	80 - 85%	P 2'	
26-2-2023	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	
Maart									
1-3-2023	Woensdag	Weg	Tempo	L	6 * 5' wisselend tempo (80 - 85%)	40'	80 - 85%	P 2'	Tempo om & om
5-3-2023	Zondag	Bos	Duur	L	2 * paaltjesroute	43'	75 - 80%	P 3'	
8-3-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	E	3 * (3-6-9) + 3* (9-6-3) lantaarnpalenloop	38'	85 - 90%	P 1'	SP 3' snelheid heen dribbel terug
12-3-2023	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
15-3-2023	Woensdag	Weg	Herhaling	L	4 * 10'	46'	80 - 85%	P 2'	
19-3-2023	Zondag	Bos	Tempo	E	6 x 1000m toenemende snelheid	45'	75 - 80%	P 2'	ledere km ca. 5" - 10" sneller
22-3-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	L	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	P 2'	
26-3-2023	Zondag	Bos	Crossloop	L	Speelse loopvormen	45'	75 - 80%	P *	Zomertijd
29-3-2023	Woensdag	Bos	Pyramideloop	E	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	P 2'	
April									
2-4-2023	Zondag	Bos	Snelheid	L	2 * (6' - 4' - 3' - 2' - 1')	45'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
5-4-2023	Woensdag	Bos	Herhaling	E	8 * 600m (tempo van de 2e 600m bepalend)	45'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
9-4-2023	Maandag	Bos	Duur	E	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	75 - 80%	P 2'	2e Paasdag
12-4-2023	Woensdag	Bos	Tempo	L	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	P 1'	SP 3'
16-4-2023	Zondag	Bos	Snelheid	E	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	P 2'	
19-4-2023	Woensdag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
23-4-2023	Zondag	Bos	Fartlek	L	Terrein afhankelijk	45'	75 - 80%	P *	
26-4-2023	Woensdag	Bos	Duur	L	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	
30-4-2023	Zondag	Bos	Herhaling	L	8 * 500m	40'	80 - 85%	P 2'	

Mei									
3-5-2023	Woensdag	Bos	Tempo	E	3 * (1000m heen op 80% retour op 85%)	48'	80 - 85%	P 2'	
7-5-2023	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	
10-5-2023	Woensdag	Bos	Snelheid	L	2 * (4* 600m) P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	85 - 90%	P *	SP 3'
14-5-2023	Zondag	Bos	Duur	E	2 * grote buitenronde (± 3 km)	45'	75 - 80%	P 2'	Moederdag
17-5-2023	Woensdag	Bos	Pyramideloop	L	2'- 2'/4'- 4'/6'- 6'/4'- 4'/2'- 2'	49'	80 - 85%	P *	P 1', bij overgang / 2'
21-5-2023	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
24-5-2023	Woensdag	Bos	Tempo	L	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
28-5-2023	Maandag	Bos	Duur	E	4 * 1600m	44'	75 - 80%	P 2'	2e Pinksterdag
31-5-2023	Woensdag	Bos	Test/Duur	E	Coopertest / Duurloop (keuze)				
Juni									
4-6-2023	Zondag	Bos	Crossloop	E	Speelse loopvormen	45'	75 - 80%	P *	
7-6-2023	Woensdag	Bos	Tempo	E	11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	75 - 80%	P 2'	
11-6-2023	Zondag	Bos	Snelheid	E	5 * (2' - 1½' - 1') P = aan looptijd	45'	85 - 90%	P *	
14-6-2023	Woensdag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
18-6-2023	Zondag	Bos	Herhaling	E	2 x (5' tempo + 10' duur + 5' weerstand)	43'	75 - 80%	P 3'	
21-6-2023	Woensdag	Bos	Tempo	E	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 80%	P 2'	
25-6-2023	Zondag	Bos	Snelheid	E	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen	47'	85 - 90%	P 2'	SP 3'
28-6-2023	Woensdag	Bos	Duur	?	20' - 5' - 20'	49'	75 - 80%	P 2'	