

September									
3-9-2023	Zondag	Bos	Duur	L	8' - 10' - 8' - 10'	42'	75 - 80%	P 2'	
6-9-2023	Woensdag	Bos	Tempo	E	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	
10-9-2023	Zondag	Bos	Herhaling	L	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	P 2'	
13-9-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	E	5 * 1' (P = 30'') - 6*2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	P *	Weer terug naar de Reeshof op woensdag
17-9-2023	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	*	
20-9-2023	Woensdag	Weg	Weerstand	L	Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	
24-9-2023	Zondag	Bos	Tempo	E	3 * 12' ( 85 - 80 - 85%)	42'	80 - 85%	P 3'	Tilburg Ten Miles
27-9-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	E	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85 - 90%	SP 3'	De serie lopen zonder pauze (tempowissel op signaal)
Oktober									
1-10-2023	Zondag	Bos	Interval	L	4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	49'	85 - 90%	P *	P = 1' / SP 3'
4-10-2023	Woensdag	Weg	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
8-10-2023	Zondag	Bos	Pyramideloop	L	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	75 - 80%	P 2'	
11-10-2023	Woensdag	Weg	Tempo	E	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 80%	P 2'	
15-10-2023	Zondag	Bos	Snelheid	L	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	P 3'	
18-10-2023	Woensdag	Weg	Duur	E	Rondje Reeshof	45'	75 - 80%	P *	
22-10-2023	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	39'	80 - 85%	P 2'	
25-10-2023	Woensdag	Weg	Tempo	L	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
29-10-2023	Zondag	Bos	Herhaling	E	8 * 3'	39'	80 - 85%	P 2'	Start Wintertijd
November									
1-11-2023	Woensdag	Weg	Tempo	E	6 * 5' wisselend tempo (80 - 85%)	40'	80 - 85%	P 2'	Tempo om & om
5-11-2023	Zondag	Bos	Duur	L	2 * Paaltjesroute	43'	75 - 80%	P 3'	
8-11-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	E	3 * (2-4-6-8) + 3* (8-6-4-2) lantaarnpalenloop	38'	85 - 90%	P 1'	SP 3' snelheid heen dribbel terug
12-11-2023	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
15-11-2023	Woensdag	Weg	Herhaling	E	4 * 10'	46'	80 - 85%	P 2'	
19-11-2023	Zondag	Bos	Tempo	L	6 x 1000m toenemende snelheid	45'	75 - 80%	P 2'	Iedere km ca. 5" - 10" sneller
22-11-2023	Woensdag	Weg	Snelheid	E	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	P 2'	
26-11-2023	Zondag	Bos	Crossloop	L	I.v.m. Warandeloop training in Reeshof bos	45'	75%	P *	Warandeloop
29-11-2023	Woensdag	Weg	Pyramideloop	E	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	P 2'	
December									
3-12-2023	Zondag	Bos	Snelheid	L	2 * (6' - 4' - 3' - 2' - 1')	48'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
6-12-2023	Woensdag	Weg	Herhaling	E	2 x (5' tempo + 10' duur + 5' weerstand)	43'	75 - 80%	SP 3'	De serie lopen zonder pauze (tempowissel op signaal)
10-12-2023	Zondag	Bos	Duur	E	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	75 - 80%	P 2'	
13-12-2023	Woensdag	Weg	Tempo	L	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	P 1'	SP 3'
17-12-2023	Zondag	Bos	Snelheid	E	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	49'	85 - 90%	P 2'	Na 5 x pauze 3'
20-12-2023	Woensdag	Weg	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
24-12-2023	Zondag	Bos	Fartlek	E	Terrein afhankelijk	45'	75 - 80%	P *	
27-12-2023	Woensdag	Weg	Duur	L	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	
31-12-2023	Zondag	Bos	Herhaling	E	8 * 500m	40'	80 - 85%	P 2'	Oudejaarsdag

Noteer alvast in je agenda zondag 21 januari 2024 Nieuwjaarsborrel