

Januari									
3-1-2024	Woensdag	Weg	Duur	E	8' - 10' - 8' - 10'	42'	75 - 80%	P 2'	
7-1-2024	Zondag	Bos	Tempo	E	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
10-1-2024	Woensdag	Weg	Herhaling	L	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	P 2'	
14-1-2024	Zondag	Bos	Snelheid	E	5 * 1'(P = 30'') - 6*2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	P *	SP 3'
17-1-2024	Woensdag	Weg	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
21-1-2024	Zondag	Bos	Fartlek	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	Nieuwjaarsborrel KVT Tilburg Bladelstraat 1
24-1-2024	Woensdag	Weg	Tempo	E	3 * 12' (85 - 80 - 85%)	42'	80 - 85%	P 3'	
28-1-2024	Zondag	Bos	Snelheid	L	4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85 - 90%	P *	SP 3'
31-1-2024	Woensdag	Weg	Duur	E	5 * 6'	40'	80 - 85%	P 2'	
Februari									
4-2-2024	Zondag	Bos	Interval	L	4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	49'	85 - 90%	P *	P = 1' / SP 3'
7-2-2024	Woensdag	Weg	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
11-2-2024	Zondag	Bos	Pyramideloop	L	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	75 - 80%	P 2'	
14-2-2024	Woensdag	Weg	Tempo	E	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	P 1'	SP 3'
18-2-2024	Zondag	Bos	Duur	L	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	75 - 80%	P 2'	
21-2-2024	Woensdag	Weg	Snelheid	E	2' - 2'/4' - 4'/6' - 6'/4' - 4'/2' - 2'	49'	80 - 85%	P *	P 1', bij overgang / 2'
25-2-2024	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	Rustende Jager
28-2-2024	Woensdag	Weg	Herhaling	E	8 * 3'	39'	80 - 85%	P 2'	
Maart									
3-3-2024	Zondag	Bos	Duur	L	2 * paaltjesroute	43'	75 - 80%	P 3'	
6-3-2024	Woensdag	Weg	Tempo	E	6 * 5' wisselend tempo (80 - 85%)	40'	80 - 85%	P 2'	Tempo om & om
10-3-2024	Zondag	Bos	Snelheid	L	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	P *	P = 50% van de gelopen tijd /Carnaval
13-3-2024	Woensdag	Weg	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
17-3-2024	Zondag	Bos	Fartlek	L	Terrein afhankelijk	45'	175%	P *	
20-3-2024	Woensdag	Weg	Tempo	E	3 * (3 * 5') oplopend tempo	41'	75-80-85%	1,5'	SP 3'
24-3-2024	Zondag	Bos	Snelheid	L	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	P 2'	
27-3-2024	Woensdag	Weg	Herhaling	E	4 * 10'	46'	80 - 85%	P 2'	
1-4-2024	Maandag	Bos	Pyramideloop	L	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	P 2'	2e Paasdag & Start zomertijd
April									
3-4-2024	Woensdag	Bos	Snelheid	E	2 * (6' - 4' - 3' - 2' - 1')	45'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
7-4-2024	Zondag	Bos	Herhaling	L	8 * 600m (tempo van de 2e 600m bepalend)	45'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
10-4-2024	Woensdag	Bos	Tempo	L	4 * (2 * 800m) 2e 800m 10'' sneller dan 1e 800m	44'	80 - 85%	P 2'	
14-4-2024	Zondag	Bos	Duur	E	Duurloop in bos Goirle	45'	75%	P *	Bos Goirle (info volgt)
17-4-2024	Woensdag	Bos	Snelheid	L	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	P 2'	
21-4-2024	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
24-4-2024	Woensdag	Bos	Duur	L	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	
28-4-2024	Zondag	Bos	Fartlek	L	Terrein afhankelijk	45'	75 - 80%	P *	
Mei									
1-5-2024	Woensdag	Bos	Tempo	L	3 * (6' heen op 80% retour op 85%)	48'	80 - 85%	2'	
5-5-2024	Zondag	Bos	Herhaling	E	5 * (2' - 1½' - 1') P = aan looptijd	45'	85 - 90%	P *	
8-5-2024	Woensdag	Bos	Snelheid	E	2 * (4 * 4') P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	85 - 90%	P *	SP 3'
12-5-2024	Zondag	Bos	Duur	L	3 * binnenruut (6km)	45'	75 - 80%	P 2'	Moederdag
15-5-2024	Woensdag	Bos	Pyramideloop	E	2' - 2'/4' - 4'/6' - 6'/4' - 4'/2' - 2'	49'	80 - 85%	P *	P 1', bij overgang / 2'
20-5-2024	Maandag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	P *	2e Pinksterdag
22-5-2024	Woensdag	Bos	Tempo	E	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
26-5-2024	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	Rustende Jager
29-5-2024	Woensdag	Bos	Herhaling	L	3 * binnen vierkant (bos)	42'	80 - 85%	3'	

Juni									
2-6-2024	Zondag	Bos	Crossloop	E	Speelse loopvormen	45'	75 - 80%	P *	
5-6-2024	Woensdag	Bos	Tempo	E	11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	75 - 80%	P 2'	
9-6-2024	Zondag	Bos	Snelheid	E	5 * (2' - 1½' - 1') P = aan looptijd	45'	85 - 90%	P *	
12-6-2024	Woensdag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
16-6-2024	Zondag	Bos	Herhaling	E	2 x (5' tempo + 10' duur + 5' weerstand)	43'	75 - 80%	P 3'	Vaderdag
19-6-2024	Woensdag	Bos	Tempo	E	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 80%	P 2'	
23-6-2024	Zondag	Bos	Snelheid	E	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen	47'	85 - 90%	P 2'	SP 3'
26-6-2024	Woensdag	Bos	Duur	E	20' - 5' - 20'	49'	75 - 80%	P 2'	
30-6-2024	Zondag	Bos	Herhaling	E	4* (4 * 400m) toenemende snelheid & pauze	45'	75 - 90%	0,5 - 2'	SP 3'