

September									
1-9-2024	Zondag	Bos	Duur	L	5'- 10'- 15'- 10'- 5'	53'	80 - 85%	2'	P = wandelen
4-9-2024	Woensdag	Bos	Tempo	E	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	P 1'	SP 3'
8-9-2024	Zondag	Bos	Herhaling	L	4 * 10'	49'	85%	P *	P = 3' wandelen
11-9-2024	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
15-9-2024	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
18-9-2024	Woensdag	Weg	Weerstand	E	Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	
22-9-2024	Zondag	Bos	Tempo	L	3 * serie (5' gevolgd door 3 * 1')	40'	85 - 90%	1'	SP 3'
25-9-2024	Woensdag	Weg	Snelheid	E	6 * 6' (laatste minuut versnellen)	46'	85%	2'	SP 3'
29-9-2024	Zondag	Bos	Herhaling	E	8 * 4'	46'	85%	2'	Tilburg Ten Miles
Oktober									
2-10-2024	Woensdag	Weg	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
6-10-2024	Zondag	Bos	Pyramideloop	L	1'- 2'- 3'- 4'- 3'- 2'- 1' (2x)	47'	85 - 90%	1'	SP 3'
9-10-2024	Woensdag	Weg	Tempo	L	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
13-10-2024	Zondag	Bos	Duur	E	2 * paaltjesroute	43'	75 - 80%	3'	
16-10-2024	Woensdag	Weg	Snelheid	E	10 * (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	2'	Na 5 x pauze 3'
20-10-2024	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	39'	80 - 85%	P 2'	
23-10-2024	Woensdag	Weg	Herhaling	L	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80-85%	2'	
27-10-2024	Zondag	Bos	Fartlek	E	Speelse loopvormen	45'	*	P *	Start Wintertijd
30-10-2024	Woensdag	Weg	Snelheid	L	3 * (2-4-6-8) + 3* (8-6-4-2) lantaarnpalenloop	38'	85 - 90%	1'	SP 3' snelheid heen dribbel terug
November									
3-11-2024	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
6-11-2024	Woensdag	Weg	Duur	L	8' - 10' - 8' - 10'	42'	80 - 85%	2'	
10-11-2024	Zondag	Bos	Tempo	L	11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	85%	2'	
13-11-2024	Woensdag	Weg	Snelheid	E	Minutenloop (5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1') P1	41'	90-85-90%	P *	SP 3'
17-11-2024	Zondag	Bos	Herhaling	E	2 * (4* 600m) P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	80 - 85%	P *	SP 3'
20-11-2024	Woensdag	Weg	Pyramideloop	L	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	P 2'	
24-11-2024	Zondag	Bos	Duur	E	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	2'	I.v.m. Warandeloop training in Reeshof bos
27-11-2024	Woensdag	Weg	Snelheid	L	2 * (6' - 4' - 3' - 2' - 1')	48'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
December									
1-12-2024	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
4-12-2024	Woensdag	Weg	Herhaling	E	5 * 6' (bij 2' en 4', 20'' versnellen)	38'	85 - 90%	2'	
8-12-2024	Zondag	Bos	Duur	L	4 * 1600m	44'	85%	2'	
11-12-2024	Woensdag	Weg	Tempo	E	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 85%	2'	
15-12-2024	Zondag	Bos	Snelheid	E	8 * 3' (2'- 1') 2' op 85% 1' op 90%	38'	85 - 90%	P *	P 2' wandelen
18-12-2024	Woensdag	Weg	Weerstand	L	Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	
22-12-2024	Zondag	Bos	Fartlek	E	Terrein afhankelijk	45'	75 - 80%	P *	
26-12-2024	Donderdag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%	P *	2e Kerstdag aanvang 10:00
29-12-2024	Zondag	Bos	Snelheid	E	5 * 1'(P = 30'') - 6 * 2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	P *	SP 3'

Noteer alvast in je agenda zondag 19 januari 2025 Nieuwjaarsborrel