

Januari									
1-1-2025	Woensdag				<b>Nieuwjaarsdag geen training</b>				
5-1-2025	Zondag	Bos	Tempo		3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
8-1-2025	Woensdag	Weg	Herhaling		8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	P 2'	
12-1-2025	Zondag	Bos	Snelheid		5 * 1' (P = 30'') - 6*2' (P = 1') - 5 * 1' (P=1')	41'	85 - 90%	P *	SP 3'
15-1-2025	Woensdag	Weg	Weerstand		Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	
19-1-2025	Zondag	Bos	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%	P *	<b>Nieuwjaarsborrel KVT Tilburg Bladelstraat 1</b>
22-1-2025	Woensdag	Weg	Tempo		3 * 12' (85 - 80 - 85%)	42'	80 - 85%	P 3'	
26-1-2025	Zondag	Bos	Snelheid		4 x (4' 85% + 2' 90% + 3' 85% + 1' 90%)	46'	85 - 90%	P 2'	
29-1-2025	Woensdag	Weg	Duur		12' (80%) - 12' (85%) - 12' (80%)	42'	80 - 85%	P 3'	
Februari									
2-2-2025	Zondag	Bos	Interval		4 * (2½' - 2' - 1½' - 1')	49'	85 - 90%	P *	P = 1' / SP 3'
5-2-2025	Woensdag	Weg	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%	P *	
9-2-2025	Zondag	Bos	Pyramideloop		6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	75 - 80%	P 2'	
12-2-2025	Woensdag	Weg	Tempo		6 * 5' wisselend tempo (80 - 85%)	40'	80 - 85%	P 2'	Tempo om & om
16-2-2025	Zondag	Bos	Duur		2 * paaltjesroute	45'	75 - 80%	P *	
19-2-2025	Woensdag	Weg	Snelheid		6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	P *	<b>P = 50% van de gelopen tijd</b>
23-2-2025	Zondag	<b>Duinen</b>	Weerstand		Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	<b>Verzamelen bij de Rustende Jager</b>
26-2-2025	Woensdag	Weg	Herhaling		8 * 3'	39'	80 - 85%	P 2'	
Maart									
2-3-2025	Zondag	Bos	Tempo		6 * 5' tempowisseling op signaal	40'	80 - 85%	2'	
5-3-2025	Woensdag	Weg	Duur		Rondje Reeshof	43'	75 - 80%	P 3'	
9-3-2025	Zondag	Bos	Snelheid		3 * (3-6-9) + 3 * (9-6-3) lantaarnpalenloop	38'	85 - 90%	P 1'	SP 3' snelheid heen dribbel terug
12-3-2025	Woensdag	Weg	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%	P *	
16-3-2025	Zondag	Bos	Herhaling		4 * 10'	46'	80 - 85%	P 2'	
19-3-2025	Woensdag	Weg	Tempo		6 * 6'	46'	80 - 85%	2'	
23-3-2025	Zondag	Bos	Crossloop		Speelse loopvormen	45'	80 - 85%	P *	
26-3-2025	Woensdag	Weg	Snelheid		5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	P 2'	
30-3-2025	Zondag	Bos	Pyramideloop		3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	P 2'	<b>Zomertijd</b>
April									
2-4-2025	Woensdag	Bos	Snelheid		2 * (6' - 4' - 3' - 2' - 1')	45'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
6-4-2025	Zondag	Bos	Herhaling		8 * 600m (tempo van de 2e 600m bepalend)	45'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
9-4-2025	Woensdag	Bos	Duur		5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	75 - 80%	P 2'	
13-4-2025	Zondag	Bos	Tempo		2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	P 1'	SP 3'
16-4-2025	Woensdag	Bos	Snelheid		10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	P 2'	
21-4-2025	<b>Maandag</b>	Bos	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%	P *	<b>2e Paasdag</b>
23-4-2025	Woensdag	Bos	Duur		2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	
27-4-2025	Zondag	Bos	Fartlek		Terreinafhankelijk	45'	80 - 85%	P *	
30-4-2025	Woensdag	Bos	Herhaling		8 * 500m	40'	80 - 85%	P 2'	
Mei									
4-5-2025	Zondag	Bos	Tempo		3 * (1000m heen op 80% retour op 85%)	48'	80 - 85%	P 2'	
7-5-2025	Woensdag	Bos	Snelheid		2 * (4 * 600m) P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	85 - 90%	P *	SP 3'
11-5-2025	Zondag	Bos	Pyramideloop		2' - 2'/4' - 4'/6' - 6'/4' - 4'/2' - 2'	49'	80 - 85%	P *	<b>Moederdag (P 1', bij overgang / 2')</b>
14-5-2025	Woensdag	Bos	Duur		2 * grote buitenronde (± 3 km)	45'	75 - 80%	P 2'	
18-5-2025	Zondag	<b>Duinen</b>	Weerstand		Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	<b>Verzamelen bij de Rustende Jager</b>
21-5-2025	Woensdag	Bos	Herstel		Rustige duurloop	45'	75%	P *	
25-5-2025	Zondag	Bos	Tempo		3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
28-5-2025	Woensdag	Bos	Duur		4 * 1600m	44'	75 - 80%	P 2'	
Juni									
1-6-2025	Zondag	Bos	Crossloop	E	Speelse loopvormen	45'	75 - 80%	P *	
4-6-2025	Woensdag	Bos	Tempo	E	11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	75 - 80%	P 2'	
9-6-2025	<b>Maandag</b>	Bos	Snelheid	E	5 * (2' - 1½' - 1') P = aan looptijd	45'	85 - 90%	P *	<b>2e Pinksterdag</b>
11-6-2025	Woensdag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%	P *	
15-6-2025	Zondag	Bos	Herhaling	E	2 x (5' tempo + 10' duur + 5' weerstand)	43'	75 - 80%	P 3'	
18-6-2025	Woensdag	Bos	Tempo	E	4 * 10' (tempo 75% - 80% - 85% - 75%)	46'	75 - 80%	P 2'	
22-6-2025	Zondag	Bos	Snelheid	E	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen	47'	85 - 90%	P 2'	SP 3'
25-6-2025	Woensdag	Bos	Duur	E	20' - 5' - 20'	49'	75 - 80%	P 2'	
29-6-2025	Zondag	Bos	Fartlek	E	Terrein afhankelijk	45'	75 - 80%	P *	