

Trainingschema 2016

B duur en interval 5 kwartier groep

versie

mrt-17



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	training	programma	trainer	startlocatie
9	woensdag	01-mrt-17	Duurloop 7,5 km			La place
	zaterdag	04-mrt-17	Duurloop 8.0 km	Cronebos	Irma en Babette	GAC
10	woensdag	08-mrt-17	Duurloop 8,5 km	richting Nieuwe berg	Irma en Babette	La place
	zaterdag	11-mrt-17	Duurloop 9,0 km	Kolhornse heide	Irma en Babette	GAC
11	woensdag	15-mrt-17	interval	Richting Crailo	Irma en Babette	La place
	zaterdag	18-mrt-17	Duurloop 10km	Richting lage Vuursche	Irma en Babette	GAC
12	woensdag	22-mrt-17	Vaartspel en kracht	Natuurbrug	Irma en Babette	La place
	zaterdag	25-mrt-17	LENTELOOP GAC			
13	woensdag	29-mrt-17	Total workout	dagcamping	Irma en Babette	La place
	zaterdag	01-apr-17	GEEN TRAINING	CITY RUN		
14	woensdag	05-apr-17	Interval en kracht	Gedenkkruis	Irma en Babette	La place
	zaterdag	08-apr-17	Vaartspel en kracht	Paardenbaan	Irma en Babette	GAC
15	woensdag	12-apr-17	Interval en kracht	Geologisch museum	Irma en Babette	La place
	zaterdag	15-apr-17	Total workout	richting Nieuwe berg	Irma en Babette	GAC
16	woensdag	19-apr-17	Duurloop 8,0 km	Heide La place	Irma en Babette	La place
	zaterdag	22-apr-17	Interval en kracht	Anna's hoeve	Irma en Babette	GAC
17	woensdag	26-apr-17	Vaartspel en kracht	zandvlakte	Irma en Babette	La place
	zaterdag	29-apr-17	Interval	Kolhornse heide	Irma en Babette	GAC

18	woensdag	03-mei-17	Interval en kracht	Natuurbrug	Irma en Babette	La place
	zaterdag	06-mei-17	Duurloop 8 km	Richting lage Vuursche	Irma en Babette	GAC
19	woensdag	10-mei-17	Vaartspel en kracht	Heide; Bluk	Irma en Babette	La place
	zaterdag	13-mei-17	Interval	Kolhornse heide	Irma en Babette	GAC
20	woensdag	17-mei-17	Total workout	dagcamping	Irma en Babette	La place
	zaterdag	20-mei-17	Vaartspel en kracht	Stad Gods	Irma en Babette	GAC
21	woensdag	24-mei-17	Duurloop 8,5 km	Gedenkkruis	Irma en Babette	La place
	zaterdag	27-mei-17	Interval	Paardenbaan	Irma en Babette	GAC
22	woensdag	31-mei-17	interval en kracht	Geologisch museum	Irma en Babette	La place
	zaterdag	03-jun-17	Interval en kracht	Cronebos	Irma en Babette	GAC
23	woensdag	07-jun-17	Vaartspel	Nieuwe berg	Irma en Babette	La place
	zaterdag	10-jun-17	Duurloop 8.5 km	Anna's Hoeve	Irma en Babette	GAC
24	woensdag	14-jun-17	Total workout	zandvlakte	Irma en Babette	La place
	zaterdag	17-jun-17	Total workout	Nieuwe berg	Irma en Babette	GAC
25	woensdag	21-jun-17	Duurloop 9 km	richting Nieuwe berg	Irma en Babette	La place
	zaterdag	24-jun-17	Vaartspel en kracht	Stad Gods	Irma en Babette	GAC
26	woensdag	28-jun-17	interval	Geologisch museum	Irma en Babette	La place
	zaterdag	01-jul-17	Duurloop 9 km	Cronebos	Irma en Babette	GAC
27	woensdag	05-jul-17	vaartspel	Richting Crailo	Irma en Babette	La place
	zaterdag	08-jul-17	Interval	Paardenbaan	Irma en Babette	GAC
28	woensdag	13-jul-17	Duurloop 10km	Natuurbrug	Irma en Babette	La place
	zaterdag	16-jul-17	interval en kracht	Richting lage Vuursche	Irma en Babette	GAC