

Trainingsschema  
per 07/08/2018

C/D GROEP Dorien / Koos / R  
DINSDAGOCHTEND



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

week	dag	datum	week	programma	trainer
32	Dinsdag	07-Aug	1	lange duurloop	Richard
33	Dinsdag	14-Aug	2	interval	Dorien
34	Dinsdag	21-Aug	3	duurloop interval	Koos
35	Dinsdag	28-Aug	4	vaartspel / interval	Richard
36	Dinsdag	04-Sep	1	lange duurloop	Dorien
37	Dinsdag	11-Sep	2	interval	Koos
38	Dinsdag	18-Sep	3	duurloop interval	Richard
39	Dinsdag	25-Sep	4	vaartspel / interval	Dorien
40	Dinsdag	02-Oct	1	lange duurloop	Koos
41	Dinsdag	09-Oct	2	interval	Richard
42	Dinsdag	16-Oct	3	duurloop interval	Dorien
43	Dinsdag	23-Oct	4	vaartspel / interval	Koos
44	Dinsdag	30-Oct		Vrije training	Richard
45	Dinsdag	06-Nov	1	lange duurloop	Dorien
46	Dinsdag	13-Nov	2	interval	Koos
47	Dinsdag	20-Nov	3	duurloop interval	Richard
48	Dinsdag	27-Nov	4	vaartspel / interval	Dorien
49	Dinsdag	04-Dec	1	lange duurloop	Koos
50	Dinsdag	11-Dec	2	interval	Richard
51	Dinsdag	18-Dec	3	duurloop interval	Dorien
52	Dinsdag	25-Dec	4	vaartspel / interval	1e Kerstdag
1	Dinsdag	01-Jan	1	lange duurloop	Nieuwjaarsdag
2	Dinsdag	08-Jan	2	interval	Koos
3	Dinsdag	15-Jan	3	duurloop interval	Richard
4	Dinsdag	22-Jan	4	vaartspel / interval	Dorien
5	Dinsdag	29-Jan		Vrije training	Koos