



Trainingschema				Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink, Nienke Brouwer,		 Gooise Atletiek Club Hilversum
Starters Clinic - Hardlopen 2018 - 2019				Jim de Kroon, Frederike Spaargaren, Chris Jensen, Kees Verburg,		
1 September 2018 tot en met 30 april 2019				Sigrid Nijstad en Astrid van Haften.		
week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
35	Zaterdag	1/09/18	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersheide	Praatje Voorzitter Paul Maas
36	Dinsdag	4/09/18	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersveld	
	Zaterdag	8/09/18	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 3-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Stad Gods	Groepsfoto / Praatje Hans Hofman/Louran van Run2Day
37	Dinsdag	11/09/18	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 5-2 / H 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-2	Cronebos	
	Zaterdag	15/09/18	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 2-1 / H 5 x 7 sec -2 (rustige sprint)/ W 3 x 2-1	Anna's Hoeve	08.50 uur informatie clubkunde door Paul Maas
38	Dinsdag	18/09/18	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 4-1 / H 5 x 7 sec - 1 1/2 (stevige sprint) / W 3 x 2-1	Laapersheide	
	Zaterdag	22/09/18	Wandelen	Wandeltest van 2 km op tijd	Laapersveld	
39	Dinsdag	25/09/18	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 1-1 / 5 x 7 sec - 1 (stevige sprint) / W 2 x 4-1 / H 2 x 1-1	Curacaolaan	
	Zaterdag	29/09/18	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec -1 (stevige sprint) / W 2 x 3-1 / H 2 x 2-2	Laapersheide	Praatje Hans Hofman (fysiotherapeut) + Louran van Keulen
40	Dinsdag	2/10/18	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 3 x 1-1 / 5 x 7 sec-1 (stevige sprint)/ W 3 x 3-1 / H 3 x 1-1	Arenapark	
	Zaterdag	6/10/18	Hardlopen	H : 1-2 / 2-2 / 3-2/2-2/ 3-2	Stad Gods	
41	Dinsdag	9/10/18	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / W 3 x 2-1 / H 3 x 1-1	Fabritiussschool	
	Zaterdag	13/10/18	Hardlopen	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec-1 (stevige sprint)/ 2 x 3-2	Cronebos	
42	Dinsdag	16/10/18	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 5 x 7 sec-1 (stevige sprint)/ 2 x 3-2	Kastanjevijver	
	Zaterdag	20/10/18	Hardlopen	korte spelvormen met korte versnellingen	Anna's Hoeve	Vaartspel
43	Dinsdag	23/10/18	Hardlopen	H : 5 x 7 sec-1 (rustige sprint)/ 2-1.5/ 3 - 1.5/ 4-2/ 3 - 2/ 2-1	Acaciapark	
	Zaterdag	27/10/18	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustige sprint)/ 2 x 2-1.5/ 2 x 2-1/ 2 x 2-2	Laapersheide	
44	Dinsdag	30/10/18	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5 / 6 x 7 sec.-1 (rustige sprint)/ 2 min W / 5-1	Kolhornseweg	
	Zaterdag	3/11/18	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustige sprint) 2 min W/ 3-1.5/ 4-1.5/ 5-2/ 6-2/ 2-1	Cronebos	
45	Dinsdag	6/11/18	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 2 min W/ 6 x 7 sec-1 (rustige sprint)/ 2 min W/ 7-1	Anna's Hoeve/weg	
	Zaterdag	10/11/18	Hardlopen	H : 2 x 5-2 / 2 min W/ 6 x 7 sec-1 (rustige sprint) 2 min W/ 10-1	Anna's Hoeve	Anna's Berg / Almansweide
46	Dinsdag	13/11/18	Hardlopen	H : 5 x 2-1.5/ 2 min W/ 6 x 7 sec-1 (rustige sprint)/ 2 min W/ 3 x 3-2	Oude Haven	
	Zaterdag	17/11/18	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustige sprint)/ 2 min W/ 15 minuten of langer tot vogelhut	Holl. Rading	Treinreis Hollandsche Rading (Mary en Rendolf - Vogelhut)
47	Dinsdag	20/11/18	Hardlopen	H : 6 x 3-2 min Zaagtandloop	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	24/11/18	Hardlopen	H : 7 x 7 sec rustige sprint - 1 min / 4 x 4-2 min Zaagtandloop	Stad Gods naar Anna's Hoeve	
48	Dinsdag	27/11/18	Hardlopen	H : 2-1.5 min/ 3-1.5 min/ 4-1.5 min/ 5-1.5 min/ 3 min W/ 5-2 min/ 4-2min/	Utrechtseweg	Sinterklaasestafette
	Zaterdag	1/12/18	Hardlopen	Sinterklaasloop 1 ronde á 2.5 km	Lage Vuursche gebied	Kievitsdal verzamelen om 09.15 uur
49	Dinsdag	4/12/18	Hardlopen	H : 4 x 7 sec rustige sprint-1 min/ 3 x 5-3 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min	Fabritiussschool	
	Zaterdag	8/12/18	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 7 x 7 sec. rustige sprint - 1 min	Smithuyserbos	Kasteel Wolfsdrevik
50	Dinsdag	11/12/18	Hardlopen	H : 8 x 1-1 min stevig hardlopen/ 2 min W/ H 1 x 4 min zaagtandloop	Centrum	
	Zaterdag	15/12/18	Hardlopen	H : de Coopertest zo snel mogelijk in 12 minuten een afstand hardlopen	baan	Arenapark
51	Dinsdag	18/12/18	Hardlopen	H : 4 x 4 - 2.5 min zaagtandloop	Curacaolaan	
	Zaterdag	22/12/18	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min hoge intensiteit/ 4 x 2-2 min verbeterloop/ 2 x 4-2.5 min Zaag	Cronebos	1 km parcours
52	Dinsdag	25/12/18	Hardlopen	Geen training	Utrechtseweg/Acaciapark	

Trainingsschema				Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink, Nienke Brouwer,		 Gooise Atletiek Club Hilversum
Starters Clinic - Hardlopen 2018 - 2019				Jim de Kroon, Frederike Spaargaren, Chris Jensen, Kees Verburg,		
1 September 2018 tot en met 30 april 2019				Sigrid Nijstad en Astrid van Haften.		
week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
1	Zaterdag	29/12/18	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min hoge intensiteit/ 3 x 2-2 min verbeterloop/ 7 x 7 sec rustige sprint - 1 min/ 2 x 5-2 min zaagtandloop	Laapersveld/Laapersbos/ Hoorneboeg	
	Dinsdag	1/01/19	hardlopen	Geen training	Soestdijkerstraatweg /	
2	Zaterdag	5/01/19	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 4 x 2-2 min verbeterloop	Stad Gods	
	Dinsdag	8/01/19	Hardlopen	H : 5-1 min / 3 min W / H 5-1 min / 2 x 1-1 min verbeterloop	Kastanjevijver	
3	Zaterdag	12/01/19	Hardlopen	H : 4 x 5 min / 3 min W / H 5-1 min / 3 x 1-1 min	Anna's Hoeve Speelbos 't Laer	
	Dinsdag	15/01/19	Hardlopen	H : 4-2 min / 6-2 min / 8-2 min / 6-2 min / 4-2 min.	Anna's Hoeve over de weg	
4	Zaterdag	19/01/19	Hardlopen	H : 7 x 10 sec. rustige sprint-1 min/4 x 3-2 verbeterloop/ 1 x 7-1 min zaag	Hoorneboeg	
	Dinsdag	22/01/19	Hardlopen	H : 1-1/ 2-1/ 3-1/ 4-2 /5-2 /4-2/ 3-1/ 2-1/ 1-1 min	Acaciapark	
5	Zaterdag	26/01/19	Hardlopen	H : 7 x 8 sec. rustige sprint- 1 min/ 5 x 2-2 verbeterloop/ 2 x 5-3 min zaag	Cronebos	
	Dinsdag	29/01/19	Hardlopen	H : 6 x 90 sec.-1 min verbeterloop / 4 x 3-2 min zaagtand	Soestdijkerstraatweg	
6	Zaterdag	2/02/19	Hardlopen	H : 1-1/ 2-1/ 3-1/ 2-1/ 1-1 / 2 x 10-3 min zaagtand	Laapersheide, bos en Veld	
	Dinsdag	5/02/19	Hardlopen	H : 1 x 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Fabritiuschool/Gijsbrecht	
7	Zaterdag	9/02/19	Hardlopen	H : 7 x 7 sec. rustige sprint-1 min/ 7-6-5-4-3-2-1- pauze 90 sec. wandelen	Stad Gods naar Anna's Hoeve	
	Dinsdag	12/02/19	Hardlopen	H. 3 x 2-1 min / 4 x 10 sec. sprint- W 90 sec/ 2 x 4-2 min zaagtand	Anna's Hoeve over de weg	
8	Zaterdag	16/02/19	Hardlopen	H : 2 x 3-1 min. zaagtand/ 4 x 10 sec.sprint- W 90 sec./ 5-1 min/ 8-2 min zaag	Cronebos Hertogskuil	
	Dinsdag	19/02/19	Hardlopen	H : 4 x 2-2 min. verbeterloop/ 4 x 2-2 min. zaagtand	Diependaalselaan/Kolhornseweg	
9	Zaterdag	23/02/19	Hardlopen	H: 5-1 min / 2 x 12- 3 min. zaagtand	Anna's Hoeve, bergjes	Anna's Berg / Almansweide
	Dinsdag	26/02/19	Hardlopen	H: 2 x 2-1 min./ 4 x 10 sec. sprint- W 90 sec/ 3 x 3-2 min. zaagtand	Omgeving J.M. den Uylplein	
10	Zaterdag	2/03/19	Hardlopen	H: 3 x 2-1 min/ 4 x 10 sec. sprint - W 90 sec./ 15-3/ 2 x 2-1 min	Pannenkoekvijver-Kruisvijver	
	Dinsdag	5/03/19	Hardlopen	H : 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Utrechtseweg op en af	
11	Zaterdag	9/03/19	Hardlopen	Coopertest op de baan	Arenapark	coopertest op de baan
	Dinsdag	12/03/19	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min / 6 x 8 sec. sprint - W 90 sec./ 6/5/4/3/2/1 - W 90 sec.	Soestdijkerstraatweg op en neer	
12	Zaterdag	15/03/19	Hardlopen	H : 3 x 10 - 2 min	Stad Gods, Anna's Hoeve, 't Laer	
	Dinsdag	19/03/19	Hardlopen	H : 3-1 min / 5-2 min / 15-3 min / 5-2 min.	Diependaalselaan en omgeving	
13	Zaterdag	23/03/19	Hardlopen	Lenteloop 4 km	Oude Bos	Verzamelen om 09.00 uur bij Kievitsdal
	Dinsdag	26/03/19	Hardlopen	H : 2 x 2-1 min/ 4 x 10 sec. sprint- W 90 sec / 3 x 3-2 min zaagtand	Anna's Hoeve, Schweitzerweg	
14	Zaterdag	30/03/19	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min. zaagtand / 2 x 1-1 min	Hoorneboeg	
	Dinsdag	2/04/19	Hardlopen	H : 1 x 6 min zaagtand - 2 min/ 6 x 2-2 min verbeterloop	Laapersheide, Hoorneboeg, Laapersveld	
15	Zaterdag	6/04/19	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min/ 6 x 8 sec. sprint - W 90 sec./ 6-5-4-3-2-1- W 90 sec.	Cronebos (Hondenwandeling)	
	Dinsdag	9/04/19	Hardlopen	H : 5-2 min/ 20-3 min / 5-2 min	Parcoursverkenning Centrum	
16	Zaterdag	13/04/19	Hardlopen	Geen training 14 april Hilversum City Run 5 km Prestatierun		
	Dinsdag	16/04/19	Hardlopen	H : 20 x 1-1 min	Anna's Hoeve naar 't Laer, Kievitsdal	
17	Zaterdag	20/04/19	Hardlopen	H : 6 x 5-2 minuten	Stad Gods naar Pannenkoekenvijver	
	Dinsdag	23/04/19	Uitreiking Certificaten	Afsluiting Startersclinic bij Restaurant de Wildenburg in Baarn	Wildenburglaan 9 / Baarn	Pannenkoeken eten met de groep
18	Zaterdag	27/04/19		Koningsdag, geen training		
	Dinsdag	30/04/19	Hardlopen	Instromen in de reguliere hardloopgroepen		