

**Trainingschema**  
per 21-07-2018

B Vaartspel Marijke, Barbara, Wilma, Cindy  
Zaterdag



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

week	dag	datum	programma	training	Trainer B	opmerkingen
29	zaterdag	21-jul	UITHOUDING 2	Hoorneboeg	Marijke	B: opbouw 10 min (26)
30	zaterdag	28-jul	UITHOUDING 3	Anna's Hoeve	Barbara	B: trapje: 8, 9,11 min (28)
31	zaterdag	4-aug	UITHOUDING 4	Cronebos	Wilma	B: opbouw 15 min (32)
32	zaterdag	11-aug	ALGEMEEN	Laapersveld	Cindy	tot hier vorig rooster
33	zaterdag	18-aug	KRACHT 1	Stad Gods	Barbara	zand
34	zaterdag	25-aug	KRACHT 2	Hoorneboeg	Marijke	zand/heuvel
35	zaterdag	1-sep	KRACHT 3	Cronebos	Barbara	heuvel
36	zaterdag	8-sep	KRACHT 4	Anna's Hoeve	Wilma	heuvel +
37	zaterdag	15-sep	HERFSTLOOP	HERFSTLOOP	HERFSTLOOP	HERFSTLOOP
38	zaterdag	22-sep	SNELHEID 1	Laapersveld	Barbara	B: 4x5 min in 5km tempo
39	zaterdag	29-sep	SNELHEID 2	Hoorneboeg	Wilma	B: 5x4 min in 5km tempo
40	zaterdag	6-okt	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Cindy	B: 7x3 min in 3km tempo
41	zaterdag	13-okt	SNELHEID 4	Cronebos	Marijke	B: 5x1 en 5x1,5 min in 1 km tempo
42	zaterdag	20-okt	ALGEMEEN	Hoorneboeg	Cindy	
43	zaterdag	27-okt	UITHOUDING 1	Laapersveld	Marijke	B: trapje: 4,5,6,5,4 min (24)
44	zaterdag	3-nov	UITHOUDING 2	Anna's Hoeve	Wilma	B: opbouw 10 min (26)
45	zaterdag	10-nov	UITHOUDING 3	Hoorneboeg	Cindy	B: trapje: 8, 9,11 min (28)
46	zaterdag	17-nov	UITHOUDING 4	Cronebos	Barbara	B: opbouw 15 min (32)
47	zaterdag	24-nov	ALGEMEEN	Laapersveld	Marijke	
48	zaterdag	1-dec	SINTERKLAASLOOP	SINTERKLAASLOOP	SINTERKLAASLOOP	SINTERKLAASLOOP
49	zaterdag	8-dec	KRACHT 2	Cronebos	Wilma	zand/heuvel
50	zaterdag	15-dec	KRACHT 3	Anna's Hoeve	Barbara	heuvel
51	zaterdag	22-dec	KRACHT 4	Hoorneboeg	Marijke	heuvel +
52	zaterdag	29-dec	ALGEMEEN	Laapersveld	Marijke	
1	zaterdag	5-jan	ALGEMEEN	Stad Gods	Cindy	
2	zaterdag	12-jan	ALGEMEEN	Hoorneboeg	Wilma	