

Trainingsschema 2018-2019

B duur en interval 5 kwartier groep

versie Oct-18



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	training	opmerkingen
				Startlocatie
9	Wednesday	10-Oct-18	duurloop	La place
	Saturday	13-Oct-18	interval	GAC
10	Wednesday	17-Oct-18	interval/duurloop	La place
	Saturday	20-Oct-18	vaartspel	GAC
11	Wednesday	24-Oct-18	duurloop	La place
	Saturday	27-Oct-18	duurloop	GAC
12	Wednesday	31-Oct-18	interval	La place
	Saturday	03-Nov-18	duurloop	GAC
13	Wednesday	07-Nov-18	interval	La place
	Saturday	10-Nov-18	interval/duurloop	GAC
14	Wednesday	14-Nov-18	vaartspel	La place
	Saturday	17-Nov-18	duurloop	GAC
15	Wednesday	21-Nov-18	duurloop	La place
	Saturday	24-Nov-18	interval	GAC
16	Wednesday	28-Nov-18	interval/duurloop	La place
	Saturday	01-Dec-18	SINTERKLAASLOOP	GAC
17	Wednesday	05-Dec-18	duurloop	La place
	Saturday	08-Dec-18	interval	GAC
18	Wednesday	12-Dec-18	interval/duurloop	La place
	Saturday	15-Dec-18	vaartspel	GAC
19	Wednesday	19-Dec-18	duurloop	La place
	Saturday	22-Dec-18	duurloop	GAC
20	Wednesday	26-Dec-18	interval	La place
	Saturday	29-Dec-18	duurloop	GAC
21	Wednesday	02-Jan-19	interval	La place
	Saturday	05-Jan-19	interval/duurloop	GAC
22	Wednesday	09-Jan-19	vaartspel	La place
	Saturday	12-Jan-19	duurloop	GAC
23	Wednesday	16-Jan-19	duurloop	La place
	Saturday	19-Jan-19	interval	GAC

DUURLOOP: totale training circa 10 km

DUURLOOP/INTERVAL Blokken van 5-15 minuten met afgesproken tempoverschillen

INTERVAL Vaste afstanden <100-800 m> of van <30 sec- 5 minuten)

Vaartspel Gebruik maken van terreinomstandigheden