

Trainingschema Groep B/C**Elly Majoor en Bert List** dinsdagavond 18:30 uursplitsen snelle groep Frank Aalten , Remko Groot
< bij duurlopen >**Inval: Marc Hek**

versie dec-18

**Gooise
Atletiek Club
Hilversum**

week	dag	datum	programma < zie onder >	trainer
50	Dinsdag	11-dec-18	duurloop / interval	Elly
51	Dinsdag	18-dec-18	vaartspel	Elly
52	Dinsdag	25-dec-18	Geen training	
1	Dinsdag	1-jan-19	Geen training	
2	Dinsdag	8-jan-19	duurloop / interval	Bert
3	Dinsdag	15-jan-19	vaartspel	Bert
4	Dinsdag	22-jan-19	duurloop	Bert
5	Dinsdag	29-jan-19	interval	Bert
6	Dinsdag	5-feb-19	duurloop / interval	Elly
7	Dinsdag	12-feb-19	vaartspel	Elly
8	Dinsdag	19-feb-19	duurloop	Elly
9	Dinsdag	26-feb-19	interval	Elly
10	Dinsdag	5-mrt-19	duurloop / interval	Bert
11	Dinsdag	12-mrt-19	vaartspel	Bert
12	Dinsdag	19-mrt-19	duurloop	Bert
13	Dinsdag	26-mrt-19	interval	Bert
14	Dinsdag	2-apr-19	duurloop / interval	Elly
15	Dinsdag	9-apr-19	vaartspel	Elly
16	Dinsdag	16-apr-19	duurloop	Elly
17	Dinsdag	23-apr-19	interval	Elly
18	Dinsdag	30-apr-19	duurloop / interval	Bert
19	Dinsdag	7-mei-19	vaartspel	Bert
20	Dinsdag	14-mei-19	duurloop	Bert
21	Dinsdag	21-mei-19	interval	Bert
22	Dinsdag	28-mei-19	duurloop / interval	Elly
23	Dinsdag	4-jun-19	vaartspel	Elly
24	Dinsdag	11-jun-19	duurloop	Elly
25	Dinsdag	18-jun-19	interval	Elly
26	Dinsdag	25-jun-19	duurloop / interval	Bert
27	Dinsdag	2-jul-19	vaartspel	Bert

PROGRAMMA Duurlopen

- **Duurloop standaard** totaal training circa 11-13 kilometer
- **Duurloop snelle groep** totaal training circa 13-15 kilometer

- **Duurloop/Interval** Blokken van tussen de 5 en 20 minuten
- << splitsen >>** met afgesproken tempoverschillen

- Interval** Vaste afstanden < van 100 tot 800 meter>
- < of van 30 seconden tot 5 minuten >

- Vaartspel** Gebruik maken van de terreinomstandigheden
- < zand, heuvels e.d > als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen