

# Trainingsschema

Groep B

Ingrid Huiskamp en  
Bert List  
inval: Ron Cornelissen



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

versie dec-18

week	dag	datum	programma < zie onder >	trainer
50	Donderdag	13-dec-18	interval	Ingrid
51	Donderdag	20-dec-18	duurloop / interval	Bert
52	Donderdag	27-dec-18	vaartspel	Bert
1	Donderdag	3-jan-19	duurloop	Bert
2	Donderdag	10-jan-19	interval	Bert
3	Donderdag	17-jan-19	duurloop / interval	Ingrid
4	Donderdag	24-jan-19	vaartspel	Ingrid
5	Donderdag	31-jan-19	duurloop	Ingrid
6	Donderdag	7-feb-19	interval	Ingrid
7	Donderdag	14-feb-19	duurloop / interval	Bert
8	Donderdag	21-feb-19	vaartspel	Bert
9	Donderdag	28-feb-19	duurloop	Bert
10	Donderdag	7-mrt-19	interval	Bert
11	Donderdag	14-mrt-19	duurloop / interval	Ingrid
12	Donderdag	21-mrt-19	vaartspel	Ingrid
13	Donderdag	28-mrt-19	duurloop	Ingrid
14	Donderdag	4-apr-19	interval	Ingrid
15	Donderdag	11-apr-19	duurloop / interval	Bert
16	Donderdag	18-apr-19	vaartspel	Bert
17	Donderdag	25-apr-19	duurloop	Bert
18	Donderdag	2-mei-19	interval	Bert
19	Donderdag	9-mei-19	duurloop / interval	Ingrid
20	Donderdag	16-mei-19	vaartspel	Ingrid
21	Donderdag	23-mei-19	duurloop	Ingrid
22	Donderdag	30-mei-19	interval	Ingrid
23	Donderdag	6-jun-19	duurloop / interval	Bert
24	Donderdag	13-jun-19	vaartspel	Bert
25	Donderdag	20-jun-19	duurloop	Bert
26	Donderdag	27-jun-19	interval	Bert
27	Donderdag	4-jul-19	duurloop / interval	Ingrid

**PROGRAMM Duurloop**

totaal training circa 11-13 kilometer

**Duurloop/Interval**

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten 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