

# Trainingschema



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

Groep C

Frank / Ed / Roel / Mathieu

versie dec-18

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

**Duurloop** totaal training circa 13-15 kilometer  
totaal training circa 13-15 kilometer

**Duurloop/Interva** 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  
niet mogelijk is, variabele tempoverschillen