

# Trainingschema

per 27-09-2018

A/B Kracht en Techniek  
 Marijke, Christa, Wilma;  
 reserve Chris

Individuele begeleiding



**Gooise  
 Atletiek Club**  
 Hilversum

week	dag	datum	programma	Trainer	opmerkingen PROGRAMMA
2	donderdag	10-jan	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
3	donderdag	17-jan	UITHOUDING	Marijke	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
4	donderdag	24-jan	BOOTCAMP	Christa	NADRUK OP KRACHT
5	donderdag	31-jan	SNELHEID	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
6	donderdag	7-feb	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID; Marijke Vakantie
7	donderdag	14-feb	UITHOUDING	Wilma	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
8	donderdag	21-feb	BOOTCAMP	Marijke	NADRUK OP KRACHT
9	donderdag	28-feb	SNELHEID	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
10	donderdag	7-mrt	ALGEMEEN	Christa	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
11	donderdag	14-mrt	UITHOUDING	Marijke	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
12	donderdag	21-mrt	BOOTCAMP	Marijke	NADRUK OP KRACHT
13	donderdag	28-mrt	SNELHEID	Wilma	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
14	donderdag	4-apr	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
15	donderdag	11-apr	UITHOUDING	Marijke	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
16	donderdag	18-apr	BOOTCAMP	Christa	NADRUK OP KRACHT
17	donderdag	25-apr	SNELHEID	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
18	donderdag	2-mei	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
19	donderdag	9-mei	UITHOUDING	Wilma	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
20	donderdag	16-mei	BOOTCAMP	Marijke	NADRUK OP KRACHT
21	donderdag	23-mei	SNELHEID	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
22	donderdag	30-mei	GEEN TRAINING	GEEN TRAINING	HEMELVAART