

Trainingsschema
per 19-01-201

B Vaartspel Marijke, Barbara, Wilma, Cindy
Zaterdag



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	programma	training	Trainer B	opmerkingen
3	zaterdag	19-jan	SNELHEID 1	Cronebos	Cindy	B: 4x5 min in 5km tempo
4	zaterdag	26-jan	SNELHEID 2	Anna's Hoeve	Marijke	B: 5x4 min in 5km tempo
5	zaterdag	2-feb	SNELHEID 3	Laapersveld	Wilma	B: 7x3 min in 3km tempo
6	zaterdag	9-feb	SNELHEID 4	Horneboeg	Barbara	B: 5x1 en 5x1,5 min in 1 km tempo
7	zaterdag	16-feb	ALGEMEEN	Cronebos	Marijke	
8	zaterdag	23-feb	UITHOUDING 1	Stad Gods/ Oude bos	Barbara	B: trapje: 4,5,6,5,4 min (24)
9	zaterdag	2-mrt	UITHOUDING 2	Anna's Hoeve	Cindy	B: opbouw 10 min (26)
10	zaterdag	9-mrt	UITHOUDING 3	Laapersveld	Wilma	B: trapje: 8, 9,11 min (28)
11	zaterdag	16-mrt	UITHOUDING 4	Horneboeg	Marijke	B: opbouw 15 min (32)
12	zaterdag	23-mrt	ALGEMEEN	Stad Gods / Oude bos	Barbara	LENTELOOP kan op deze dag gepland zijn
13	zaterdag	30-mrt	KRACHT 1	Cronebos	Cindy	zand
14	zaterdag	6-apr	KRACHT 2	Laapersveld	Wilma	zand, heuvel
15	zaterdag	13-apr	KRACHT 3	Anna's Hoeve	Marijke	heuvel
16	zaterdag	20-apr	KRACHT 4	Cronebos	Barbara	heuvel +
17	zaterdag	27-apr	ALGEMEEN	Stad Gods / Oude bos	Cindy	
18	zaterdag	4-mei	SNELHEID 1	Horneboeg	Wilma	B: 4x5 min in 5km tempo
19	zaterdag	11-mei	SNELHEID 2	Laapersveld	Barbara	B: 5x4 min in 5km tempo
20	zaterdag	18-mei	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Cindy	B: 7x3 min in 3km tempo
21	zaterdag	25-mei	SNELHEID 4	Cronebos	Marijke	B: 5x1 en 5x1,5 min in 1 km tempo
22	zaterdag	1-jun	ALGEMEEN	Horneboeg	Cindy	
23	zaterdag	8-jun	UITHOUDING 1	Laapersveld	Marijke	B: trapje: 4,5,6,5,4 min (24)
24	zaterdag	15-jun	UITHOUDING 2	Cronebos	Barbara	WASMEERLOOP kan op deze dag gepland zijn
25	zaterdag	22-jun	UITHOUDING 3	Anna's Hoeve	Wilma	B: trapje: 8, 9,11 min (28)
26	zaterdag	29-jun	UITHOUDING 4	Cronebos	Cindy	B: opbouw 15 min (32)
27	zaterdag	6-jul	ALGEMEEN	Stad Gods / Oude bos	Wilma	