

Trainingschema		Dinsdag AVond LLoop GROep	Vertrek GAC 19:00uur.		2019-1
<i>Tjeerd Buruma , Peter Beukers , Ed Borsboom en Roel Frissen. Reserve: Phil Willebrands.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
2	8-jan	Vaartspel	DL /LS/trapjes en tempo's	Peter	Tot aan City Run
3	15-jan	Duurloop	2x5km / 3'P	Roel	iedere training
4	22-jan	Interval	DL / 1' 2' 3' 4' 5' / 2x (1'P)	Tjeerd	combi met DL voor
5	29-jan	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	Ed	de Marathonisten.
6	5-feb	Interval	DL /LS/trapjes en tempo's	Peter	
7	12-feb	Duurloop	2x30min / 3 'P	Roel	
8	19-feb	Vaartspel	DL / Heuveltjes	Tjeerd	Voorjaarsvakantie Noord
9	26-feb	Duurloop	5- (2x20) -5	Ed	
10	5-mrt	Interval	DL /LS/trapjes en tempo's	Peter	
11	12-mrt	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Roel	
12	19-mrt	Vaartspel	DL / Wisselend terrein	Tjeerd	
13	26-mrt	Duurloop	2x5km / 3'P	Ed	
14	2-apr	Interval	DL /Minuutje/ minuutje	Peter	
15	9-apr	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Roel	
16	14-apr	Wedstrijd	Hilversum City Run		10k
16	16-apr	Vaartspel	2x4km max.	Peter	
17	23-apr		Uit eten	Tjeerd	
18	30-apr	Vaartspel	Mul zand	Peter	Meivakantie Noord
19	7-mei	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Roel	
20	14-mei	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Tjeerd	
21	21-mei	Interval	2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' / 1'P	Ed	
22	28-mei	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Peter	
23	4-jun	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Roel	
24	11-jun	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Tjeerd	
25	18-jun	Interval	LS/trapjes en tempo's	Ed	
26	25-jun	Duurloop	2x5km / 3'P	Peter	
27	2-jul	Vaartspel	Minuutje/ minuutje	Roel	
28	9-jul	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Tjeerd	
29	16-jul	Interval	LS/trapjes en tempo's	Ed	Zomervakantie Noord
30	23-jul	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	nbn	
31	30-jul	Vaartspel	Wisselend terrein	nbn	Bouwvak
32	6-aug	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	nbn	Bouwvak
33	13-aug	Interval	Trapjes en tempo's	Ed	Bouwvak
34	20-aug	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	Peter	