

# Trainingschema

Groep B

Ingrid Huiskamp, Marc Hek  
en Ron Cornelissen  
Reserve: Bert List



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

versie feb-19

week	dag	datum	programma < zie onder >	trainer
6	Donderdag	7-feb-19	interval	Ingrid
7	Donderdag	14-feb-19	duurloop / interval	Ron
8	Donderdag	21-feb-19	vaartspel	Marc
1	Donderdag	28-feb-19	duurloop	Ingrid
2	Donderdag	7-mrt-19	interval	Ron
3	Donderdag	14-mrt-19	duurloop / interval	Marc
4	Donderdag	21-mrt-19	vaartspel	Ingrid
5	Donderdag	28-mrt-19	duurloop	Ron
6	Donderdag	4-apr-19	interval	Marc
7	Donderdag	11-apr-19	duurloop / interval	Ingrid
8	Donderdag	18-apr-19	vaartspel	Ron
9	Donderdag	25-apr-19	duurloop	Marc
10	Donderdag	2-mei-19	interval	Ingrid
11	Donderdag	9-mei-19	duurloop / interval	Ron
12	Donderdag	16-mei-19	vaartspel	Marc
13	Donderdag	23-mei-19	duurloop	Ingrid
14	Donderdag	30-mei-19	interval	Ron
15	Donderdag	6-jun-19	duurloop / interval	Marc
16	Donderdag	13-jun-19	vaartspel	Ingrid
17	Donderdag	20-jun-19	duurloop	Ron
18	Donderdag	27-jun-19	interval	Marc
19	Donderdag	4-jul-19	duurloop / interval	Ingrid
20	Donderdag	11-jul-19	vaartspel	Ron
21	Donderdag	18-jul-19	duurloop	Marc
22	Donderdag	25-jul-19	interval	Ingrid
23	Donderdag	1-aug-19	duurloop / interval	Ron
24	Donderdag	8-aug-19	vaartspel	Marc
25	Donderdag	15-aug-19	duurloop	Ingrid
26	Donderdag	22-aug-19	interval	Ron
27	Donderdag	29-aug-19	duurloop / interval	Marc

PROGRAMMA 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