

Trainingsschema
per 5-2-2019

C/D GROEP Leo / Koos / Richard
DINSDAGOCHTEND



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	week	programma	trainer
6	Dinsdag	5-feb	1	lange duurloop	Koos
7	Dinsdag	12-feb	2	interval	Richard
8	Dinsdag	19-feb	3	duurloop interval	Leo
9	Dinsdag	26-feb	4	vaartspel / interval	Richard
10	Dinsdag	5-mrt	1	lange duurloop	Leo
11	Dinsdag	12-mrt	2	interval	Koos
12	Dinsdag	19-mrt	3	duurloop interval	Richard
13	Dinsdag	26-mrt	4	vaartspel / interval	Leo
14	Dinsdag	2-apr	1	lange duurloop	Koos
15	Dinsdag	9-apr	2	interval	Leo
16	Dinsdag	16-apr	3	duurloop interval	Richard
17	Dinsdag	23-apr	4	vaartspel / interval	Koos
18	Dinsdag	30-apr		Vrije training	Leo
19	Dinsdag	7-mei	1	lange duurloop	Richard
20	Dinsdag	14-mei	2	interval	Koos
21	Dinsdag	21-mei	3	duurloop interval	Leo
22	Dinsdag	28-mei	4	vaartspel / interval	Richard
23	Dinsdag	4-jun	1	lange duurloop	Koos
24	Dinsdag	11-jun	2	interval	Leo
25	Dinsdag	18-jun	3	duurloop interval	Richard
26	Dinsdag	25-jun	4	vaartspel / interval	Koos
27	Dinsdag	2-jul	1	lange duurloop	Leo
28	Dinsdag	9-jul	2	interval	Richard
29	Dinsdag	16-jul	3	duurloop interval	Koos
30	Dinsdag	23-jul	4	vaartspel / interval	Leo
31	Dinsdag	30-jul		Vrije training	Richard