

Trainingschema

C en D GROEP

Trainers



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Vanaf april 2019

Zaterdag 9:00 -10:30

Felix Debets en Henk van Heemskerk

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
14	zaterdag	6-apr	Kracht 4	Heuvel en mul zand	Henk	7 april Marathon Rotterdam
15	zaterdag	13-apr	Algemeen	Loopscholing en spel	Felix	14 april City run Hilversum
16	zaterdag	20-apr	Interval 1	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)	Henk	Met loopscholing
17	zaterdag	27-apr	Snelheid 2	7 x 3 min. op 3 km tempo		Koningsdag geen training
18	zaterdag	4-mei	Snelheid 3	12 x 2 min. op 400 meter tempo P90	Henk	Met loopscholing
19	zaterdag	11-mei	Snelheid 4	3 maal (2 x 5 min. 10 km tempo P180)	Henk	Met loopscholing NB Utrecht 12 mei
20	zaterdag	18-mei	Algemeen	Cross	Henk	
21	zaterdag	25-mei	Uithoudingsvermogen 1	6 x 6 min. op 1/2M tempo	Felix	Met loopscholing
22	zaterdag	1-jun	Uithoudingsvermogen 2	5 x 8 min. op 1/2M tempo	Felix	Met loopscholing NB Drie dorpenloop 2 juni
23	zaterdag	8-jun	Uithoudingsvermogen 3	3 x 15 min. op 1/2M tempo	Felix	Met loopscholing
24	zaterdag	15-jun	Uithoudingsvermogen 4	3 x 20 min. op pace 5:42	Henk	Met loopscholing NB Amersfoort 16 juni
25	zaterdag	22-jun	Algemeen	Cross	Felix	
26	zaterdag	29-jun	Interval 1	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)	Henk	Met loopscholing
27	zaterdag	6-jul	Interval 2	3 maal (3-2-1-2-3 minuten P30)	Henk	Met loopscholing
28	zaterdag	13-jul	Interval 3	3 maal (1-2-3-4 minuten P30+)	Felix	Met loopscholing
29	zaterdag	20-jul	Interval 4	3 maal (2-3-2-3 minuten P45)	Henk	Met loopscholing
30	zaterdag	27-jul	Algemeen	Duurloop	Felix	
31	zaterdag	3-aug	Kracht 1	Heuvel	Henk	Met loopscholing
32	zaterdag	10-aug	Kracht 2	Mul zand en heuvel	Felix	Met loopscholing
33	zaterdag	17-aug	Kracht 3	Heuvel	Henk	Met loopscholing
34	zaterdag	24-aug	Kracht 4	Heuvel en mul zand	Henk	Met loopscholing NB Gooise heidelooop 25 aug
35	zaterdag	31-aug	Algemeen	Diverse oefeningen	Felix	
36	zaterdag	7-sep	Snelheid 1	3 maal (3 x 2 min. op 1 km tempo P30)	Henk	Met loopscholing
37	zaterdag	14-sep	Snelheid 2	3 maal (3 x 3 min. op 3 km tempo P120)	Henk	Met loopscholing
38	zaterdag	21-sep	Snelheid 3	12 x 2 min. op 400 meter tempo P90	Henk	Met loopscholing
39	zaterdag	28-sep	Snelheid 4	3 maal (2 x 5 min. 10 km tempo P180)	Henk	Met loopscholing
40	zaterdag	5-okt	Algemeen	Cross	Felix	
41	zaterdag	12-okt	Uithoudingsvermogen 1	6 x 6 min. op pace 5:30 tempo	Felix	Met loopscholing
42	zaterdag	19-okt	Uithoudingsvermogen 2	5 x 8 min. op pace 5:30 tempo	Henk	Met loopscholing NB Amsterdam 20 oktober
43	zaterdag	26-okt	Uithoudingsvermogen 3	3 x 15 min. op pace 5:40 tempo	Felix	Met loopscholing
44	zaterdag	2-nov	Uithoudingsvermogen 4	3 x 20 min. op pace 5:40 tempo	Henk	Met loopscholing
45	zaterdag	9-nov	Algemeen	Cross met diverse oefeningen	Felix	
46	zaterdag	16-nov	Interval 1	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)	Henk	Met loopscholing NB Zevenheuvelen loop 17 november
47	zaterdag	23-nov	Interval 2	3 maal (3-2-1-2-3 minuten P30)	Felix	Met loopscholing
48	zaterdag	30-nov	Interval 3	3 maal (1-2-3-4 minuten P30+)	Henk	Met loopscholing
49	zaterdag	7-dec	Interval 4	3 maal (2-3-2-3 minuten P45)	Henk	Met loopscholing
50	zaterdag	14-dec	Algemeen	Cooper test	Henk	
51	zaterdag	21-dec	Algemeen	Cross	Felix	Met loopscholing
52	zaterdag	28-dec	Algemeen	Duurloop	Henk	Silverstercross 31 december