

# Trainingsprogramma

per 6 juni 2019

A/B Kracht en Techniek  
 Marijke, Christa, Wilma;  
 reserve Chris

Individuele begeleiding



**Gooise  
 Atletiek Club**  
 Hilversum

week	dag	datum	programma	Trainer	opmerkingen PROGRAMMA
23	donderdag	6-jun	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
24	donderdag	13-jun	UITHOUDING	Marijke	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
25	donderdag	20-jun	BOOTCAMP	Chris	NADRUK OP KRACHT
26	donderdag	27-jun	SNELHEID	Chris	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
27	donderdag	4-jul	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID; Marijke Vakantie
28	donderdag	11-jul	ALGEMEEN	Marijke	verkorte training, afsluitend etentje
29	donderdag	18-jul	vakantie	GEEN TRAINING	
30	donderdag	25-jul	vakantie	GEEN TRAINING	
31	donderdag	1-aug	vakantie	GEEN TRAINING	
32	donderdag	8-aug	vakantie	GEEN TRAINING	
33	donderdag	15-aug	vakantie	GEEN TRAINING	
34	donderdag	22-aug	vakantie	GEEN TRAINING	
35	donderdag	29-aug	vakantie	GEEN TRAINING	
36	donderdag	5-sep	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
37	donderdag	12-sep	BOOTCAMP	Christa	NADRUK OP KRACHT
38	donderdag	19-sep	SNELHEID	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
39	donderdag	26-sep	UITHOUDING	Marijke	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
40	donderdag	3-okt	ALGEMEEN	Wilma	NADRUK OP KRACHT
41	donderdag	10-okt	BOOTCAMP	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
42	donderdag	17-okt	SNELHEID	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID; Marijke Vakantie
43	donderdag	24-okt	UITHOUDING	Christa	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN