


Trainingsschema				Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink, Robert Brekelmans,		 Gooise Atletiek Club Hilversum
Starters Clinic - Hardlopen 2019 - 2020				Jim de Kroon, Frederike Spaargaren, Chris Jensen, Kees Verburg,		
7 September 2019 tot en met 30 april 2020				Sigrid Nijstad, Phil Willebrands, Monique Zielman en Astrid van Haaften.		
week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
36	Zaterdag	7-09-19	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersheide	Praatje Voorzitter Paul Maas
37	Dinsdag	10-09-19	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Stad Gods	
	Zaterdag	14-09-19	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 3-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersveld	Praatje Hans Hofman/Louran van Run2Day
38	Dinsdag	17-09-19	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 5-2 / H 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-2	Cronebos	
	Zaterdag	21-09-19	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 2-1 / H 5 x 7 sec -2 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Arenapark	08.50 uur informatie clubkunde door Paul Maas
39	Dinsdag	24-09-19	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 4-1 / H 5 x 7 sec - (rustig hardlopen) 1 1/2 / W 3 x 2-1	Laapersheide	
	Zaterdag	28-09-19	Wandelen	Wandeltest van 2 km op tijd	Laapersveld	Groepsfoto
40	Dinsdag	1-10-19	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 1-1 / 5 x 7 sec - 1 (rustig hardlopen) / W 2 x 4-1/ H 2 x 1-1	Curacaolaan	
	Zaterdag	5-10-19	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2/ 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1/ H 2 x 2-2	Anna's Hoeve	Praatje Hans Hofman (fysiotherapeut) + Louran van Keulen
41	Dinsdag	8-10-19	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 3 x 1-1 / 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen)/ W 3 x 3-1 / H 3 x 1-1	Arenapark	
	Zaterdag	12-10-19	Hardlopen	H : 1-2 / 2-2/ 3-2/2-2/ 3-2	Stad Gods	
42	Dinsdag	15-10-19	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / W 3 x 2-1 / H 3 x 1-1	Fabritiussschool	
	Zaterdag	19-10-19	Hardlopen	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Cronebos	
43	Dinsdag	22-10-19	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Kastanjevijver	
	Zaterdag	26-10-19	Hardlopen	korte spelvormen met korte versnellingen	Anna's Hoeve	Vaartspel
44	Dinsdag	29-10-19	Hardlopen	H : 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2-1.5/ 3 - 1.5/ 4-2/ 3 - 2/ 2-1	Acaciapark	
	Zaterdag	2-11-19	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2 x 2-1.5/ 2 x 2-1/ 2 x 2-2	Laapersheide	
45	Dinsdag	5-11-19	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 6 x 7 sec.-1 (rustig hardlopen) / 2 min W / 1 x 5-1	Diependaalselaan - Kolhornseweg	
	Zaterdag	9-11-19	Hardlopen	H : 4 x 1-1 (rustig hardlopen) 2 min W/ 3-1.5/ 4-1.5/ 5-2/ 6-2/ 2-1	Cronebos	
46	Dinsdag	12-11-19	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 7-1	Anna's Hoeve/weg	
	Zaterdag	16-11-19	Hardlopen	H : 2 x 5-2 / 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 10-1	Anna's Hoeve	Anna's Berg / Almansweide
47	Dinsdag	19-11-19	Hardlopen	H : 5 x 2-1.5/ 2 min W/ 3 x 1-1 H / 2 min W/ 3 x 3-2	Oude Haven	
	Zaterdag	23-11-19	Hardlopen	H : 3 x 1-1/ 2 min W/ 15 minuten of langer tot vogelhut	Holl. Rading	Treinreis Hollandsche Rading (Mary en Rendolf - Vogelhut)
48	Dinsdag	26-11-19	Hardlopen	H : 6 x 3-2 min Zaagtandloop	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	30-11-19	Hardlopen	Sinterklaasloop 1 ronde á 2.5 km	Lage Vuursche gebied	Kievitsdal verzamelen om 09.15 uur
49	Dinsdag	3-12-19	Hardlopen	H : 2-3-4-5 op 1.5 min rust/ 3 min W/ 5-2 min/ 4-2 min/3-2 min/ 2-2 min	Utrechtseweg	Sinterklaasestafette
	Zaterdag	7-12-19	Hardlopen	H : 3 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop	Stad Gods	
50	Dinsdag	10-12-19	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min/ 3 x 5-3 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min	Fabritiussschool	
	Zaterdag	14-12-19	Hardlopen	H : 4 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min rustig versnellen	Smithuyserbos	Kasteel Wolfsdrevik
51	Dinsdag	17-12-19	Hardlopen	H : 8 x 1-1 min stevig hardlopen/ 2 min W/ H 2 x 4-2 min zaagtandloop	Centrum	
	Zaterdag	21-12-19	Hardlopen	H : de Coopertest zo snel mogelijk in 12 minuten een afstand hardlopen	baan	Arenapark
52	Dinsdag	24-12-19	Hardlopen	H : 4 x 4 - 2.5 min zaagtandloop Geen Training	Curacaolaan	Geen training
	Zaterdag	28-12-19	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min hoge intensiteit/ 4 x 2-2 min verbeterloop/ 2 x 4-2.5 min Zaag	Cronebos	1 km parcours
1	Dinsdag	31-12-19	Hardlopen	Geen training	Utrechtseweg/Acaciapark	Geen training
	Zaterdag	4-01-20	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min hoge intensiteit/ 3 x 2-2 min verbeterloop/ 3 x 1-1 / 2 x 5-2 min zaagtandloop	Laapersveld/Laapersbos/ Hoorneboeg	
2	Dinsdag	7-01-20	Hardlopen	H : 15 x 1-1 min	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	11-01-20	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 4 x 2-2 min verbeterloop	Stad Gods	
3	Dinsdag	14-01-20	Hardlopen	H : 5 x 5-1 min / 3 min W / 3 x 1-1 min hoge intensiteit	Kastanjevijver	
	Zaterdag	18-01-20	Hardlopen	H : 4 x 1-1 min hoge intensiteit/ 5 x 4-2 min zaagtand	Anna's Hoeve Speelbos 't Laer	
4	Dinsdag	21-01-20	Hardlopen	H : 4-2 min / 6-2 min / 8-2 min / 6-2 min / 4-2 min.	Anna's Hoeve over de weg	
	Zaterdag	25-01-20	Hardlopen	H : 4 x 1-1 hoge intensiteit/ 4 x 3-2 min verbeterloop/ 1 x 7-1 min zaagtand	Hoorneboeg	
5	Dinsdag	28-01-20	Hardlopen	H : 1-1/ 2-1/ 3-1/ 4-2/ 5-2/ 4-2/ 3-1/ 2-1/ 1-1 min	Acaciapark	
	Zaterdag	1-02-20	Hardlopen	H : 4 x 1-1 min/ 5 x 2-2 verbeterloop/ 2 x 5-3 min zaag	Cronebos	rondje Wasmeer
6	Dinsdag	4-02-20	Hardlopen	H : 6 x 90 sec.-1 min verbeterloop / 4 x 3-2 min zaagtand	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	8-02-20	Hardlopen	H : 1-1/ 2-1/ 3-1/ 2-1/ 1-1 / 2 x 10-3 min zaagtand	Laapersheide, bos en Veld	let op Lambert Veenspad kan gesloten zijn !
7	Dinsdag	11-02-20	Hardlopen	H : 1 x 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Fabritiussschool/Gijsbrecht	
	Zaterdag	15-02-20	Hardlopen	H : 4 x 1-1 min/ 7-6-5-4-3-2-1- pauze 90 sec. wandelen	Stad Gods naar Anna's Hoeve	
8	Dinsdag	18-02-20	Hardlopen	H : 3 x 2-1 min / 4 x 1-1 min / 2 x 4-2 min zaagtand	Brandweerkazerne en omgeving	
	Zaterdag	22-02-20	Hardlopen	H : 2 x 3-1 min. zaagtand/ 4 x 1-1 min/ 5-1 min/ 8-2 min zaag	Cronebos Hertogskuil	
9	Dinsdag	25-02-20	Hardlopen	H : 4 x 2-2 min. verbeterloop/ 4 x 2-2 min. zaagtand	Diependaalselaan/Kolhornseweg	
	Zaterdag	29-02-20	Hardlopen	H : 5-1 min / 2 x 12- 3 min. zaagtand	Anna's Hoeve, bergjes	Anna's Berg / Almansweide
10	Dinsdag	3-03-20	Hardlopen	H : 2 x 2-1 min./ 4 x 1-1 min / 3 x 3-2 min. zaagtand	Omgeving J.M. den Uylplein	
	Zaterdag	7-03-20	Hardlopen	H : 3 x 2-1 min/ 4 x 1-1 min / 15-3/ 2 x 2-1 min	Pannenkoekvijver-Kruisvijver	
11	Dinsdag	10-03-20	Hardlopen	H : 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Utrechtseweg op en af	
	Zaterdag	14-03-20	Hardlopen	Coopertest op de baan	Arenapark	coopertest op de baan
12	Dinsdag	17-03-20	Hardlopen	H : 7 x 1-1 min. / 6/5/4/3/2/1 - W 90 sec.	Soestdijkerstraatweg op en neer	
	Zaterdag	21-03-20	Hardlopen	H : Lenteloop 4 km	Oude Bos	Verzamelen om 09.00 uur bij Kievitsdal
13	Dinsdag	24-03-20	Hardlopen	H : 3-1 min / 5-2 min / 15-3 min / 5-2 min.	Diependaalselaan en omgeving	
	Zaterdag	28-03-20	Hardlopen	H 3 x 10-2 min	Cronebos	
14	Dinsdag	31-03-20	Hardlopen	H : 6 x 2-1 min / 4 x 3-2 min zaagtand	Anna's Hoeve, Schweitzerweg	
	Zaterdag	4-04-20	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min. zaagtand / 2 x 1-1 min	Hoorneboeg	
15	Dinsdag	7-04-20	Hardlopen	H : 1 x 6 min zaagtand - 2 min/ 6 x 2-2 min verbeterloop	Laapersheide, Hoorneboeg, Laapersveld	
	Zaterdag	11-04-20	Hardlopen	H : 7 x 1-1 min / 6-5-4-3-2-1- W 90 sec.	Cronebos (Hondenwandeling)	
16	Dinsdag	14-04-20	Hardlopen	H : 5-2 min/ 20-3 min / 5-2 min	Parcoursverkenning Centrum	
	Zaterdag	18-04-20	Hardlopen	H : 3-1min / 5-2min / 10-3 min / 5-2min / 3-1 min	Stad Gods	
17	Dinsdag	21-04-20	Hardlopen	H : 2-1 min/ 5-1 min/ 15-2 min/ 5-1 min/ 2-1 min	Laapersheide naar Laapersveld	
	Zaterdag	25-04-20	Hardlopen	H : 3 x 5-2 minuten / 1 x 15-3 min	Stad Gods naar Pannenkoekvijver	
18	Dinsdag	28-04-20	Hardlopen	H : 1/2/3/4/5/6/7/1 -1 min	Laapersveld / Laapersbos/Laapersheide	
	Zaterdag	2-05-20	Hardlopen	H : 2-1 min/ 5-2 min/ 10-3 min/ 5-2 min / 4-1 min / 2-1 min	Anna's Hoeve + Anna's Berg	Bergjes lopen
19	Dinsdag	5-05-20	Hardlopen	H : 2 x 1/2/3 min-1 + 1 x 15-3 min / 2-1 min	Hoorneboeg	
	Zaterdag	9-05-20	Hardlopen	H : Testloop 30 minuten achter elkaar	Cronebos	
20	Dinsdag	12-05-20	Hardlopen	H : 5 x 4-3 min/ 2 x 2-2 min	Kievitsdal, Gooiersgracht, Albert Schweizerweg Anna's Hoeve	
	Zaterdag	16-05-20	Hardlopen	Geen training		Geen Training
21	Zondag	17-05-20	Hardlopen	HCR 5 km Prestatierun	Centrum van Hilversum	
	Dinsdag	19-05-20	Hardlopen	H : 20 x 1-1 min	Anna's Hoeve over de weg naar 't Laer	
	Zaterdag	23-05-20	Hardlopen	H : 6 x 5-2 min	Pannenkoekvijver naar Kruisvijver	
22	Dinsdag	27-05-20	Uit eten	Etentje bij Pannenkoekenrestaurant de Wilgenburg in Baarn		uitdelen van de certificaten
		30-05-20	Hardlopen	Instromen in de reguliere hardloopgroepen onder begeleiding Trainers		