

Trainingsschema		Dinsdag AVond LOop GROep	Vertrek GAC 19:00uur.	2019-2	
<i>Tjeerd Buruma , Ed Borsboom en Roel Frissen. Reserve: Peter Beukers . In opleiding: Miranda van Gelderen.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
34	20-aug	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'Wandel	Roel	
35	27-aug	Interval	Blokjes 5' golvend tempo / 1'Wand.	Tjeerd	
36	3-sep	Interval	2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' / 1'Wand.	Roel	
37	10-sep	Duurloop	4 x 15' / 3 'Wand.	Ed	
38	17-sep	Vaartspel	Mul zand	Tjeerd	
39	24-sep	Duurloop	25' + 30" / 3 'Wand.	Ed	
40	1-okt	Interval	LS/trapjes en tempo's	Tjeerd	
41	8-okt	Duurloop	2x5km / 3'Wand.	Roel	
42	15-okt	Interval	Minuutje/ minuutje	Ed	
43	22-okt	Duurloop	4 x 15' / 3 'Wand.	Roel	Herfstvakantie Noord
44	29-okt	Interval	LS/trapjes en tempo's	Tjeerd	
45	5-nov	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'Wand.	Ed	
46	12-nov	Vaartspel	Wisselend terrein	Roel	
47	19-nov	Duurloop	25' + 30' / 3 'Wand.	Tjeerd	
48	26-nov	Interval	Trapjes en tempo's	Ed	
49	3-dec	Duurloop	3x3,3km / 3 'Wand.	Roel	
50	10-dec	Interval	Blokjes 5' golvend tempo	Tjeerd	
51	17-dec	Duurloop	25' + 30" / 3 'Wand.	Ed	
52	24-dec	Interval	LS/trapjes en tempo's	Roel	Kerstvakantie Noord
1	31-dec	*	Geen training	*	
2	7-jan	Interval	Minuutje/ minuutje	Ed	
3	14-jan	Duurloop	4 x 15' / 3 'Wand.	Roel	