

Trainingschema

Per 8 augustus 2020

B Vaartspel Marijke, Barbara, Wilma, Cindy

Zaterdag



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	programma	training	Trainer	opmerkingen
33	zaterdag	15-Aug	Algemeen	Hoorneboeg	Marijke	
34	zaterdag	22-Aug	Algemeen	Laapersveld	Marijke	
35	zaterdag	29-Aug	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Barbara	zand
36	zaterdag	05-Sep	KRACHT 2	Cronebos	Wilma	zand, heuvel
37	zaterdag	12-Sep	KRACHT 3	Hoorneboeg	Marijke	heuvel
38	zaterdag	19-Sep	KRACHT 4	Anna's Hoeve	Barbara	heuvel +
39	zaterdag	26-Sep	Algemeen	Laapersveld	Wilma	
40	zaterdag	03-Oct	SNELHEID 1	Stad Gods / Oude bos	Marijke	B: 4x5 min in 5km tempo
41	zaterdag	10-Oct	SNELHEID 2	Cronebos	Wilma	B: 5x4 min in 5km tempo
42	zaterdag	17-Oct	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Marijke	B: 7x3 min in 3km tempo
43	zaterdag	24-Oct	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Wilma	B: 5x1 en 5x1,5 min in 1 km tempo
44	zaterdag	31-Oct	ALGEMEEN	Cronebos	Cindy	
45	zaterdag	07-Nov	UITHOUDING 1	Laapersveld	Marijke	B: trapje: 4,5,6,5,4 min (24)
46	zaterdag	14-Nov	UITHOUDING 2	Cronebos	Barbara	B: opbouw 10 min (26)
47	zaterdag	21-Nov	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	B: trapje: 8, 9,11 min (28)
48	zaterdag	28-Nov	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Barbara	B: opbouw 15 min (32)
49	zaterdag	05-Dec	ALGEMEEN	Cronebos	Marijke	
50	zaterdag	12-Dec	KRACHT 1	Laapersveld	Cindy	zand
51	zaterdag	19-Dec	KRACHT 2	Cronebos	Barbara	zand, heuvel
52	zaterdag	26-Dec	Kerst	Kerst	GEEN	door vereniging georganiseerd
53	zaterdag	02-Jan	ALGEMEEN	Hoorneboeg	Marijke	heuvel +
1	zaterdag	09-Jan	ALGEMEEN	Laapersveld	Cindy	
2	zaterdag	16-Jan	SNELHEID 1	Anna's Hoeve	Marijke	B: 4x5 min in 5km tempo
3	zaterdag	23-Jan	SNELHEID 2	Cronebos	Barbara	B: 5x4 min in 5km tempo
4	zaterdag	30-Jan	SNELHEID 3	Monikkenberg/oude Bos	Wilma	B: 7x3 min in 3km tempo