


Trainingschema			Trainers : Chris Doornekamp, Robert Brekelmans,		 Gooise Atletiek Club Hilversum	
Starters Clinic - Hardlopen 2020-2021			Chris Jensen, Monique Zielman en Astrid van Haften			
5 September 2020 tot 1 mei 2021						
week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
36	Zaterdag	5-09-20	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	8-09-20	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1	Stad Gods	
	Zaterdag	12-09-20	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 3-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersveld	Praatje Louran van Run2Day
38	Dinsdag	15-09-20	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 5-2 / H 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-2	Cronebos	
	Zaterdag	19-09-20	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	22-09-20	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 4-1 / H 5 x 7 sec - (rustig hardlopen) 1 1/2 / W 3 x 2-1	Laapersheide	
	Zaterdag	26-09-20	Wandelen	Wandeltest van 2 km op tijd	Laapersveld	Groepsfoto
40	Dinsdag	29-09-20	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	3-10-20	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 fysio ??
41	Dinsdag	6-10-20	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	10-10-20	Hardlopen	H : 1-2 / 2-2/ 3-2/2-2/ 3-2	Stad Gods	
42	Dinsdag	13-10-20	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / W 3 x 2-1 / H 3 x 1-1	Fabritiuschool	
	Zaterdag	17-10-20	Hardlopen	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Cronebos	
43	Dinsdag	20-10-20	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Kastanjevijver	
	Zaterdag	24-10-20	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 1 x 4-2 / 2 x 3-2	Anna's Hoeve + Berg	
44	Dinsdag	27-10-20	Hardlopen	H : 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2-1.5/ 3 - 1.5/ 4-2/ 3 - 2/ 2-1	Acaciapark	
	Zaterdag	31-10-20	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	3-11-20	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5 / 6 x 7 sec.-1 (rustig hardlopen) / 2 min W / 1 x 5-1	Diependaalselaan - Kolhornseweg	
	Zaterdag	7-11-20	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	10-11-20	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	14-11-20	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	17-11-20	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	21-11-20	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	24-11-20	Hardlopen	H : 6 x 3-2 min Zaagtandloop	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	28-11-20	Hardlopen	H: 3 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop	Stad Gods	
49	Dinsdag	1-12-20	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	5-12-20	Hardlopen	H: SINTERKLAASLOOP / 1 ronde van 2 1/2 km	Lage Vuursche Gebied	Kievitsdal verzamelen om 09.15 uur
50	Dinsdag	8-12-20	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min/ 3 x 5-3 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min	Fabritiuschool	
	Zaterdag	12-12-20	Hardlopen	H : 8 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop / 3 x 1-1 min rustig versnellen	Smithuysbos	Kasteel Wolfsdrevuk
51	Dinsdag	15-12-20	Hardlopen	H : 8 x 1-1 min stevig hardlopen/ 2 min W / H 2 x 4-2 min zaagtandloop	Centrum	
	Zaterdag	19-12-20	Hardlopen	H : de Coopertest zo snel mogelijk in 12 minuten een afstand hardlopen	baan	Arenapark
52	Dinsdag	22-12-20	Hardlopen	H : 4 x 4 - 2.5 min zaagtandloop	Curacaolaan	
	Zaterdag	26-12-20	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 4 x 2-2 min verbeterloop/ 2 x 4- 2.5 min Zaag	Cronebos	1 km parcours geen training Tweede Kerstdag
1	Dinsdag	29-12-20	Hardlopen	H: 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min zaagtand / 2 x 1-1 min	Utrechtseweg/Acaciapark	
	Zaterdag	2-01-21	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 3 x 2-2 min verbeterloop/ 3 x 1-1 / 2 x 5-2 min zaagtandloop	Laapersveld/Laapersbos/ Hoorneboeg	
2	Dinsdag	5-01-21	Hardlopen	H : 15 x 1-1 min	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	9-01-21	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 4 x 2-2 min verbeterloop	Stad Gods	

3	Dinsdag	12-01-21	Hardlopen	H : 5 x 5-1 min / 3 min W / 3 x 1-1 min hoge intensiteit	Kastanjevijver	
	Zaterdag	16-01-21	Hardlopen	H : 4 x 1-1 min hoge intensiteit/ 5 x 4-2 min zaagtand	Anna's Hoeve Speelbos 't Laer	
4	Dinsdag	19-01-21	Hardlopen	H : 4-2 min / 6-2 min / 8-2 min / 6-2 min / 4-2 min.	Anna's Hoeve over de weg	
	Zaterdag	23-01-21	Hardlopen	H: 4 x 1-1 hoge intensiteit/ 4 x 3-2 min verbeterloop/ 1 x 7-1 min zaagtand	Hoorneboeg	
5	Dinsdag	26-01-21	Hardlopen	H: 1-1/ 2-1/ 3-1/ 4-2 /5-2 /4-2/ 3-1/ 2-1/ 1-1 min	Acaciapark	
	Zaterdag	30-01-21	Hardlopen	H: 4 x 1- 1 min/ 5 x 2-2 verbeterloop/ 2 x 5-3 min zaag	Cronebos	rondje Wasmeer
6	Dinsdag	2-02-21	Hardlopen	H: 6 x 90 sec.-1 min verbeterloop / 4 x 3-2 min zaagtand	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	6-02-21	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	9-02-21	Hardlopen	H: 1 x 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Fabritiuschool/Gijsbrecht	
	Zaterdag	13-02-21	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	16-02-21	Hardlopen	H. 3 x 2-1 min / 4 x 1-1 min./ 2 x 4-2 min zaagtand	Brandweerkazerne en omgeving	
	Zaterdag	20-02-21	Hardlopen	H : 2 x 3-1 min. zaagtand/ 4 x 1-1 min/ 5-1 min heuveltje / 8-2 min zaag	Cronebos Hertogskuil	
9	Dinsdag	23-02-21	Hardlopen	H : 4 x 2-2 min. verbeterloop/ 4 x 2-2 min. zaagtand	Diependaalselaan/Kolhornseweg	
	Zaterdag	27-02-21	Hardlopen	H: 5-1 min / 2 x 12- 3 min. zaagtand	Anna's Hoeve, bergjes	Anna's Berg / Almansweide
10	Dinsdag	2-03-21	Hardlopen	H: 2 x 2-1 min./ 4 x 1-1 min / 3 x 3-2 min. zaagtand	Omgeving J.M. den Uylplein	
	Zaterdag	6-03-21	Hardlopen	H: 3 x 2-1 min/ 4 x 1-1 min ./ 15-3/ 2 x 2-1 min	Pannenkoekvijver-Kruisvijver	
11	Dinsdag	9-03-21	Hardlopen	H : 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Utrechtseweg op en af	
	Zaterdag	13-03-21	Hardlopen	Coopertest op de baan	Arenapark	coopertest op de baan
12	Dinsdag	16-03-21	Hardlopen	H : 7 x 1-1 min ./ 6/5/4/3/2/1 - W 90 sec.	Soestdijkerstraatweg op en neer	
	Zaterdag	20-03-21	Hardlopen	H :Lenteloop 4 km	Oude Bos	Verzamelen om 09.00 uur bij Kievitsdal
13	Dinsdag	23-03-21	Hardlopen	H : 3-1 min / 5-2 min / 15-3 min / 5-2 min.	Diependaalselaan en omgeving	
	Zaterdag	27-03-21	Hardlopen	H 3 x 10-2 min	Cronebos	
14	Dinsdag	30-03-21	Hardlopen	H : 6 x 2-1 min / 4 x 3-2 min zaagtand	Anna's Hoeve, Schweitzerweg	
	Zaterdag	3-04-21	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min. zaagtand / 2 x 1-1 min	Hoorneboeg	
15	Dinsdag	6-04-21	Hardlopen	H : 5-2 min/ 20-3 min / 5-2 min	Parcoursverkenning Centrum	
	Zaterdag	10-04-21	Hardlopen	H : 7 x 1-1 min / 6-5-4-3-2-1- W 90 sec.	Cronebos (Hondenwandeling)	
16	Dinsdag	13-04-21	Hardlopen	H : 1 x 6-2 min zaagtand/ 6 x 2-2 min verbeterloop	Laapersheide - Hoorneboeg- Laapersveld	
	Zaterdag	17-04-21	Hardlopen	Geen Training , 18 april HCR 5 km		
17	Dinsdag	20-04-21	Hardlopen	H : 20 x 1-1 min	Anna's Hoeve / 't Laer / Kievitsdal	
	Zaterdag	24-04-21	Hardlopen	H : 6 x 5-2 min	Stad Gods naar Pannenkoekenvijver	
18	Dinsdag	27-04-21	Hardlopen	Geen training Koningsdag		
	Zaterdag	1-05-21	Hardlopen	Instromen in de reguliere hardloopgroepen onder begeleiding		
19	Dinsdag	4-05-21	Hardlopen	Dodenherdenking, geen training		
	Dinsdag	11-05-21	Uit eten	Pannenkoeken eten bij Pannenkoekenboerderij de Wildenburg 19.00 uur		