

Trainingschema

Baan Training
Winterseizoen 2

2020-2021

Programma van 18.30 uur tot 20.00 uur, elke donderdagavond
Trainers Arien Tabak / Laus Bosman/ Maaïke van der Schoot /Ron Staal.



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

week	dag	datum	training	programma	opmerkingen
40	donderdag	1 oktober 2019	baantraining	2 x 100/200/300/400/500/400/300/200/100 m rust 100 m W	Tempo 1
41	donderdag	8 oktober 2019	baantraining	2 x 200 / 300 / 400/ 400/ 300/ 200 m rust 100 m wandelen	Tempo 2
42	donderdag	15 oktober 2019	baantraining	15-17 x 200 m. 1-2 400 m rust 100 m wandelen	Tempo 1, Tempo 2 en Tempo 3 lopen
43	donderdag	22 oktober 2019	baantraining	12 - 14 x 300 m. rust 100 m wandelen	Tempo 2
44	donderdag	29 oktober 2019	baantraining	9 x 400 m, serie : 400m tempo 1/ 400m tempo 2/ 400 m tempo 1 - rust 200m W/D/W	Tempo 1 + 2 (serie 3 x herhalen)
45	donderdag	5 november 2019	baantraining	7 - 8 x 600 m, rust 200 m W/D/W	Tempo 2
46	donderdag	12 november 2019	baantraining	7 - 8 x 800 m, rust 200 m W/D/W	Tempo 1
47	donderdag	19 november 2019	baantraining	15 - 17 x 200 m. 1-2 400m rust 100 m wandelen	Tempo 3
48	donderdag	26 november 2019	baantraining	12 - 15 x 300 m. rust 100 m wandelen	Tempo 1, Tempo 2 en Tempo 3 lopen
49	donderdag	3 december 2019	baantraining	2 x 200 / 300 / 400/ 400/ 300/ 200 m / +1 x 800 m - rust 100 m wandelen	Tempo 1
50	donderdag	10 december 2019	baantraining	7 - 8 x 600 m, rust 200 m W/D/W	Tempo 2 Na de training gezellig borrelen in de kantine
51	donderdag	17 december 2019	baantraining	12 - 14 x 400 m. rust 200 m W/D/W	Tempo 1/ Tempo 3/ Tempo 1/ Tempo 3
52	donderdag	24 december 2019	baantraining	Kerstavond geen training	Geen training
53	donderdag	31 december 2020	baantraining	Oudejaarsavond geen training	Geen training
1	donderdag	7 januari 2021	baantraining	5 - 7 x 400 m, rust 200 m W/D/W + 5 - 7 x 100 m, rust 100 m wandelen	Tempo 1 - 400 m / Tempo 3 - 100 m
2	donderdag	14 januari 2021	baantraining	3 x serie 800 m T 1 / 400 m T 2 / 200 m T 3 - 200 m rust + 2 x 500 m in Tempo 1, rust 100 m W	Tempo 1/ Tempo 2/ Tempo 3
3	donderdag	21 januari 2021	baantraining	7 - 8 x 600 m, (400 m T 1 + 200 m T 2) rust 200 m wandelen/dribbelen/wandelen + 1 x 400 m T 3	Tempo 1 - 400 m / Tempo 2 - 200 m / Tempo 3 - 100 m
4	donderdag	28 januari 2021	baantraining	10 - 12 x 400 m. rust 200 m W/D/W	Tempo 2
5	donderdag	6 februari 2020	baantraining	15-17 x 300 m rust 100 m wandelen	Tempo 3
6	donderdag	4 februari 2021	baantraining	15 - 17 x 200 m. 1-2 400 T1 rust 100 m wandelen	Tempo 3
7	donderdag	11 februari 2021	baantraining	4 x serie : 1 x 200 m, 1 x 400 m, 1 x 800 m. rust 100 m wandelen	Tempo 1
8	donderdag	18 februari 2021	baantraining	12 - 14 x 400 m. rust 200 m W/D/W	Tempo 1/2/3/ afwisselen
9	donderdag	25 februari 2021	baantraining	13 - 15 x 300 m rust 100 m W/D/W	Tempo 1 / Tempo 3 afwisselen
10	donderdag	4 maart 2021	baantraining	15 - 17 x 200 m. 1-2 400 T1 rust 100 m wandelen	Tempo 2
11	donderdag	11 maart 2021	baantraining	4 x 400 m rust 200 m WDW, 4 x 300 m rust 100m W, 6 x 200 m rust 100 m W	Tempo 1
12	donderdag	18 maart 2021	baantraining	15 x 100 m tempo 2 + 15 x 100 m tempo 1 rust 100 m W	Tempo 2 + Tempo 1
13	donderdag	25 maart 2021	bos training	10 x 200 m + 6 x 300 m rust 100 m W	Tempo 1
		1 april 2021	Nieuw schema		

Opmerking : W / D / W = wandelen / dribbelen / wandelen