

# Trainingschema

Update november 2020

C en D GROEP

Zaterdag 9:00 -10:30

Trainers

Felix Debets, Henk van Heemskerk, Margret de Weerd



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
1	zaterdag	21-nov	Kracht 1	Heuvel	Margret	kracht, voetenwerk
2	zaterdag	28-nov	Kracht 2	Heuvel en zand	Margret	kracht benen en stabiliteit
3	zaterdag	5-dec	Kracht 3	Heuvel en oefeningen	Henk	kracht core
4	zaterdag	12-dec	Algemeen	vaartspel korte parcoursjes	Margret	kracht
5	zaterdag	19-dec	Algemeen	vaartspel vanaf andere locatie	Margret	
6	zaterdag	26-dec	geen training	Tweede Kerstdag	x	
7	zaterdag	2-jan	Algemeen	diverse oefeningen, cross	Margret	kracht benen
8	zaterdag	9-jan	Interval 1	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)SP2	Henk	Loopscholing stabiliteit
9	zaterdag	16-jan	Interval 2	3 maal (2-4 minuten P1) SP2	Margret	Loopscholing core
10	zaterdag	23-jan	Interval 3	4 maal (3-2-1 minuten, P1) SP2	Margret	loopscholing, knie-inzet
11	zaterdag	30-jan	Interval 4	2 maal (2x 1000m P2) SP3	Margret	
12	zaterdag	6-feb	Algemeen	vaartspel vanaf andere locatie	Henk	
13	zaterdag	13-feb	Algemeen	vaartspel vanaf andere locatie	Margret	kracht en core
14	zaterdag	20-feb	Kracht 1	Heuvel	Margret	kracht, voetenwerk
15	zaterdag	27-feb	Kracht 2	Heuvel	Henk	kracht, core
16	zaterdag	6-mrt	Kracht 3	mul zand, cross	Margret	voetenwerk
17	zaterdag	13-mrt	Algemeen	vaartspel van alles wat	Margret	
18	zaterdag	20-mrt	Algemeen	vaartspel vanaf andere locatie	Henk	kracht core
19	zaterdag	27-mrt	Interval ext	2x (5x3min P 1.30) SP2 T= 10km tempo	Margret	loopscholing
20	zaterdag	3-apr	Interval ext	2x (4x 4 min P2) SP3 T= 10 km tempo	Margret	loopscholing
21	zaterdag	10-apr	Interval ext	4x 1000 P2 min T= 10 km tempo	Margret	stabiliteit
22	zaterdag	17-apr	Algemeen	vaartspel	Margret	kracht benen / core
23	zaterdag	24-apr	Kracht 1	Heuvel	Henk	kracht benen / core
24	zaterdag	1-mei	Kracht 2	mul zand, cross	Margret	kracht, voetenwerk
25	zaterdag	8-mei	Algemeen	vaartspel vanaf andere locatie	Margret	kracht, core
26	zaterdag	15-mei	Snelheid 1	16x 1 op T 400 m P60	Henk	loopscholing, knie-inzet