

Trainingschema 2021 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met een van de trainers!

week	di/za	datum	training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
50	di	8-12-20	Vaartspel	W	n.t.b.	Eric	kracht	
50	za	12-12-20	Duurloop	N	2 x 30	Saskia	kracht	
51	di	15-12-20	Interval	O	trapjes en tempo's	Ron	kracht	
51	za	19-12-20	Duurloop		Landgoederen	Eric	duur	Auto of fiets naar bezoekerscentrum Natuurmonumenten
52	di	22-12-20	Duurloop-int	Z	DL met versnellingen	Eric	duur	
52	za	26-12-20	Interval	W	trapjes en tempo's	Saskia	duur	NTB (geen traditionele GAC kerstraining)
53	di	29-12-20	Duurloop	N	60	Ron	duur	31-12 geen Sylvestercross
53	za	2-01-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Ron	duur	
1	di	5-01-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	duur	
1	za	9-01-21	Duurloop-int	W	DL met versnellingen	Saskia	duur	
2	di	12-01-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Ron	duur	
2	za	16-01-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Eric	snelheid	
3	di	19-01-21	Duurloop-int	Z	DL met versnellingen	Ron	snelheid	
3	za	23-01-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Saskia	snelheid	
4	di	26-01-21	Duurloop	N	3 x 20	Eric	snelheid	
4	za	30-01-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Ron	snelheid	
5	di	2-02-21	Duurloop	Z	2 x 30	Ron	snelheid	
5	za	6-02-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Saskia	snelheid	
6	di	9-02-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	snelheid	
6	za	13-02-21	Duurloop-int	O	DL met versnellingen	Eric	kracht	
7	di	16-02-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	kracht	
7	za	20-02-21	Duurloop	Natuurbrug Laren	45 + 30	Saskia	kracht	Bus naar Huizen? Vertrek vanaf dagcamping?
8	di	23-02-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	kracht	
8	za	27-02-21	Duurloop	O	5 x 10	Ron	kracht	
9	di	2-03-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	kracht	
9	za	6-03-21	Vaartspel	W	n.t.b.	Eric	kracht	
10	di	9-03-21	Duurloop-int	N	DL met versnellingen	Eric	kracht	
10	za	13-03-21	Duurloop	Voetstappenpad	45-40-35-30	Saskia	duur	Vertrek vanaf Groot Kievitsdal! Zelf eten en drinken meenemen.
11	di	16-03-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	duur	
11	za	20-03-21	Lenteloop		Lenteloop	GAC		inschrijven via de site! Datum onder voorbehoud
12	di	23-03-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	duur	
12	za	27-03-21	Duurloop	O	4 x 15	Eric	duur	Saskia afwezig ivm Caubergtrail

Trainingschema 2021 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met een van de trainers!

week	di/za	datum	training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
13	di	30-03-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Ron	duur	
13	za	3-04-21	Duurloop-int	W	DL met versnellingen	Ron	duur	zo/ma Pasen
14	di	6-04-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	duur	
14	za	10-04-21	Duurloop	O	2 x 30	Saskia	snelheid	
15	di	13-04-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Ron	snelheid	
15	za	17-04-21	Duurloop	W	45 + 15	Eric	snelheid	
16	di	20-04-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	snelheid	
16	za	24-04-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Saskia	snelheid	
17	di	27-04-21	Duurloop-int	Z	DL met versnellingen	Ron	snelheid	Geen training?? Koningsdag!
17	za	1-05-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Saskia	snelheid	
18	di	4-05-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	snelheid	
18	za	8-05-21	Duurloop	Strandloop	2 x 30	Ron	kracht	Auto naar strand
19	di	11-05-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Ron	kracht	
19	za	15-05-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Eric	kracht	
20	di	18-05-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	kracht	
20	za	22-05-21	Duurloop-int	O	DL met versnellingen	Saskia	kracht	zo/ma Pinksteren
21	di	25-05-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	kracht	
21	za	29-05-21	Duurloop	W	10 - 15 - 15 - 10	Ron	kracht	
22	di	1-06-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	kracht	
22	za	5-06-21	Duurloop	O	5 - 10 - 15 - 10 - 5	Saskia	duur	
23	di	8-06-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	duur	
23	za	12-06-21	Vaartspel	W	n.t.b.	Eric	duur	
24	di	15-06-21	Duurloop-int	N	DL met versnellingen	Eric	duur	
24	za	19-06-21	Interval	O	trapjes en tempo's	Saskia	duur	
25	di	22-06-21	Duurloop	Z	20 + 20 + kracht	Ron	duur	
25	za	26-06-21	Wasmeerloop		Wasmeerloop	GAC		Datum onder voorbehoud
26	di	29-06-21	Duurloop	N	3 x 15 + kracht	Eric	duur	
26	za	3-07-21	Interval	O	trapjes en tempo's	Ron	snelheid	
27	di	6-07-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Ron	snelheid	
27	za	10-07-21	Duurloop-int	W	DL met versnellingen	Saskia	snelheid	
28	di	13-07-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	snelheid	
28	za	17-07-21	Duurloop	O	3 x 20	Eric	snelheid	
29	di	20-07-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Eric	snelheid	
29	za	24-07-21	Duurloop	W	2 x 30	Saskia	snelheid	

Trainingschema 2021 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met een van de trainers!

week	di/za	datum	training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
30	di	27-07-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	snelheid	
30	za	31-07-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Saskia	kracht	
31	di	3-08-21	Duurloop-int	Z	DL met versnellingen	Ron	kracht	
31	za	7-08-21	Duurloop	Weesp	45 + 30	Ron	kracht	Trein naar Weesp. Onderweg zwemmen en naar wens fietsen.
32	di	10-08-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	kracht	
32	za	14-08-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Eric	kracht	
33	di	17-08-21	Duurloop-int	Z	DL met versnellingen	Ron	kracht	
33	za	21-08-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Saskia	kracht	
34	di	24-08-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	kracht	
34	za	28-08-21	Duurloop-int	O	DL met versnellingen	Ron	duur	
35	di	31-08-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	duur	
35	za	4-09-21	Duurloop	W	20 + 20 + kracht	Saskia	duur	
36	di	7-09-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	duur	
36	za	11-09-21	Duurloop	O	3 x 15 + kracht	Eric	duur	
37	di	14-09-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	duur	
37	za	18-09-21	Vaartspel	W	n.t.b.	Saskia	duur	
38	di	21-09-21	Duurloop-int	N	DL met versnellingen	Eric	duur	
39	za	25-09-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Ron	snelheid	
39	di	28-09-21	Duurloop	Z	3 x 20	Ron	snelheid	
40	za	2-10-21	Herfstloop		Herfstloop	GAC		Datum onder voorbehoud
40	di	5-10-21	Duurloop	N	2 x 30	Eric	snelheid	
40	za	9-10-21	Interval	O	trapjes en tempo's	Saskia	snelheid	
41	di	12-10-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Ron	snelheid	
41	za	16-10-21	Duurloop	W	45 + 15	Eric	snelheid	
42	di	19-10-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	snelheid	
42	za	23-10-21	Duurloop	Amersfoort	60 + 30	Saskia	kracht	Bus of trein naar Amersfoort
43	di	26-10-21	Vaartspel	Z	n.t.b.	Ron	kracht	
43	za	30-10-21	Duurloop-int	W	DL met versnellingen	Ron	kracht	
44	di	2-11-21	Interval	N	trapjes en tempo's	Eric	kracht	
44	za	6-11-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Saskia	kracht	
45	di	9-11-21	Duurloop-int	Z	DL met versnellingen	Ron	kracht	
45	za	13-11-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Eric	kracht	
46	di	16-11-21	Duurloop	N	4 x 15	Eric	kracht	
46	za	20-11-21	Vaartspel	O	n.t.b.	Saskia	duur	

Trainingschema 2021 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met een van de trainers!

week	di/za	datum	training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
47	di	23-11-21	Duurloop	Z	3 x 20	Ron	duur	
47	za	27-11-21	Interval	W	trapjes en tempo's	Ron	duur	
48	di	30-11-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	duur	
48	za	4-12-21	Sinterklaasloop		Sinterklaasloop	GAC	duur	Datum onder voorbehoud
49	di	7-12-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	duur	
49	za	11-12-21	Duurloop	W	10 - 15 - 20	Saskia	duur	
50	di	14-12-21	Vaartspel	N	n.t.b.	Eric	duur	
50	za	18-12-21	Duurloop	Land-goederen	2 x 30	Eric	snelheid	Auto of fiets naar bezoekerscentrum Natuurmonumenten
51	di	21-12-21	Interval	Z	trapjes en tempo's	Ron	snelheid	
51	zondag	26-12-21	Kersttraining		Kersttraining	GAC		Za/zo Kerst! Zaterdag geen training, zondag traditionele GAC kersttraining
52	di	28-12-21	Duurloop-int	N	DL met versnellingen	Eric	snelheid	
52	za	2-01-22	Interval	O	trapjes en tempo's	Saskia	snelheid	
53	di	4-01-22	Duurloop	Z	60	Ron	snelheid	
53	za	9-01-22	Vaartspel	W	n.t.b.	Ron	snelheid	

Vaste elementen:

Lenteloop, wasmeerloop,
 herfstloop,
 sinterklaasloop,
 kersttraining
 City Run, Maple Leaf, Heide-loop
 Dam-tot-Dam, Zevenheuvelen