

Trainingsprogramma

Groep B

Ingrid Huiskamp, Marc Hek,
Koos vd Wijngaard en
Ron Cornelissen.



**Gooise
Atletiek Club
Hilversum**

versie apr-21

week	dag	datum	programma	training	locatie
13	Donderdag	1-apr-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
14	Donderdag	8-apr-21	vaartspel	60 en 90min	1
15	Donderdag	15-apr-21	duurloop	60 en 90min	1
16	Donderdag	22-apr-21	interval	60 en 90min	1
17	Donderdag	29-apr-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
18	Donderdag	6-mei-21	vaartspel	60 en 90min	1
19	Donderdag	13-mei-21	Geen Training	60 en 90min	Hemelvaart
20	Donderdag	20-mei-21	duurloop	60 en 90min	1
21	Donderdag	27-mei-21	interval	60 en 90min	1
22	Donderdag	3-jun-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
23	Donderdag	10-jun-21	vaartspel	60 en 90min	1
24	Donderdag	17-jun-21	duurloop	60 en 90min	1
25	Donderdag	24-jun-21	interval	60 en 90min	1
26	Donderdag	1-jul-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
27	Donderdag	8-jul-21	vaartspel	60 en 90min	1
28	Donderdag	15-jul-21	duurloop	60 en 90min	1
29	Donderdag	22-jul-21	interval	60 en 90min	1
30	Donderdag	29-jul-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
31	Donderdag	5-aug-21	vaartspel	60 en 90min	1
32	Donderdag	12-aug-21	duurloop	60 en 90min	1
33	Donderdag	19-aug-21	interval	60 en 90min	1
34	Donderdag	26-aug-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
35	Donderdag	2-sep-21	vaartspel	60 en 90min	1
36	Donderdag	9-sep-21	duurloop	60 en 90min	1
37	Donderdag	16-sep-21	interval	60 en 90min	1
38	Donderdag	23-sep-21	duurloop / interval	60 en 90min	1
39	Donderdag	30-sep-21	vaartspel	60 en 90min	1
40	Donderdag	7-okt-21	duurloop	60 en 90min	1
41	Donderdag	14-okt-21	interval	60 en 90min	1
42	Donderdag	21-okt-21	duurloop / interval	60 en 90min	1

Programma **Totaal training 60min ca 7-9 km en 90min ca 10-12 km**

Duurloop Blokken van tussen de 5 en 20 min
 Duurloop/Interval Blokken van tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
 Interval Vaste afstanden tussen 100 tot 800 mtr of van 30 seconden tot 5 min
 Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
 En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.

Locatie 1	GACH	Arena 103, 1213 NZ Hilversum
Locatie 2	Kievitsdal	Hilversumsestraatweg 19, 3744 KB Baarn
Locatie 3	t Hooge Erf	Hoge Vuurseweg 11, 3749 AB Lage Vuursche
Locatie 4	La Place	Westerheide 2, 1251 ET Laren
Locatie 5	De Boshut	Bussumergrintweg 67, 1217 BN Hilversum
Locatie 6	Scouting	Kolhornseweg 5, 1213 RS Hilversum

NB. *GACH is de standaard verzamel en vertrek locatie!
 Als we vanaf een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.*