

Trainingsprogramma Groep B/C

Elly, Caro Frank, Frank en Remko Groot

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

Inval: Saskia Bons, Frank Aalten, Frank vd Berge

versie

aug-19



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	programma < zie onder >
			duurloop
39	Dinsdag	30-mrt-21	vaartspel
40	Dinsdag	6-apr-21	duurloop
41	Dinsdag	13-apr-21	interval
42	Dinsdag	20-apr-21	duurloop/interval
43	Dinsdag	27-apr-21	vaartspel
44	Dinsdag	4-mei-21	duurloop
45	Dinsdag	11-mei-21	interval
46	Dinsdag	18-mei-21	duurloop/interval
47	Dinsdag	25-mei-21	vaartspel
48	Dinsdag	1-jun-21	duurloop
49	Dinsdag	8-jun-21	interval
50	Dinsdag	15-jun-21	duurloop/interval
51	Dinsdag	22-jun-21	vaartspel
52	Dinsdag	29-jun-21	duurloop
53	Dinsdag	6-jul-21	interval
1	Dinsdag	13-jul-21	duurloop/interval
2	Dinsdag	20-jul-21	vaartspel
3	Dinsdag	27-jul-21	duurloop
4	Dinsdag	3-aug-21	interval
5	Dinsdag	10-aug-21	duurloop/interval
6	Dinsdag	17-aug-21	vaartspel
7	Dinsdag	24-aug-21	duurloop
8	Dinsdag	31-aug-21	interval
9	Dinsdag	7-sep-21	duurloop/interval
10	Dinsdag	14-sep-21	vaartspel
11	Dinsdag	21-sep-21	duurloop
12	Dinsdag	28-sep-21	interval
13	Dinsdag	5-okt-21	duurloop/interval
14	Dinsdag	12-okt-21	vaartspel
15	Dinsdag	19-okt-21	duurloop

PROGRAMMA Duurlopen

- Duurloop standaard
- Duurloop snelle groep

- Duurloop/Interval
<< splitsen >>

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten
met afgesproken tempoverschillen

Interval

Vaste afstanden < van 50 tot 600 meter >
< of van 15 seconden tot 3 minuten >

Vaartspel

Gebruik maken van de terreinomstandigheden
< zand, heuvels e.d > als dat niet
mogelijk is, variabele tempoverschillen