

Trainingschema



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Groep C

Frank/ Ed/Roel/Caro/Mathieu

Verzamelen: Club

versie

week	dag	datum	programma < zie onder >	trainers
28	Donderdag	8-Apr-21	vaartspel	Roel
29	Donderdag	15-Apr-21	duurloop	Caro
30	Donderdag	22-Apr-21	interval	Frank
31	Donderdag	29-Apr-21	duurloop / interval	Mathieu
32	Donderdag	6-May-21	vaartspel	Roel
33	Donderdag	13-May-21	Hemelvaart - geen training	
34	Donderdag	20-May-21	interval	Frank
35	Donderdag	27-May-21	duurloop / interval	Mathieu
36	Donderdag	3-Jun-21	vaartspel	Roel
37	Donderdag	10-Jun-21	duurloop	Caro
38	Donderdag	17-Jun-21	interval	Frank
39	Donderdag	24-Jun-21	duurloop / interval	Mathieu
40	Donderdag	1-Jul-21	vaartspel	Roel
41	Donderdag	8-Jul-21	duurloop	Caro
42	Donderdag	15-Jul-21	interval	Frank
43	Donderdag	22-Jul-21	duurloop / interval	Mathieu
44	Donderdag	29-Jul-21	vaartspel	Roel

Duurloop totaal training circa 13-15 kilometer

Duurloop/Interv Blokken van tussen de 5 en 20 minuten met afgesproken tempoverschillen

Interval Vaste afstanden < van 100 tot 800 meter>
< of van 30 seconden tot 5 minuten >

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