

Trainingsschema		Dinsdag AVond LOp GRoep	Vertrek GAC 19:00uur.	2021-1	
<i>Tjeerd Buruma , Ed Borsboom en Roel Frissen, Miranda van Gelderen. Reserve: Peter Beukers.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
13	30-mrt	Vaartspel	DL / minuutje, minuutje	Roel	Alle trainingen
14	6-apr	Duurloop	4x15 min. -/ 3 min wand	Tjeerd	kunnen gecombineerd
15	13-apr	Interval	DL / 1' 2' 3' 4' 5' / (1'Pauze)	Miranda	worden met loopscholing.
16	20-apr	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	Roel	
17	27-apr	Geen	Koningsdag	Tjeerd	
18	4-mei	Duurloop	2x30min / 3 'P	Miranda	
19	11-mei	Vaartspel	DL / Heuveltjes	Roel	
20	18-mei	Duurloop	5- (2x20) -5	Tjeerd	
21	25-mei	Interval	DL /LS/trapjes en tempo's	Miranda	
22	1-jun	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Ed	
23	8-jun	Vaartspel	DL / Wisselend terrein	Roel	
24	15-jun	Duurloop	2x5km / 3'P	Tjeerd	
25	22-jun	Interval	Rustig duurloopje, naar behoefte	Miranda	
26	29-jun	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Ed	
27	6-jul	Vaartspel	2x4km max.	Roel	
28	13-jul	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Tjeerd	
29	20-jul	Interval	LS/trapjes en tempo's	Miranda	
30	27-jul	Vaartspel	Mul zand	Ed	
31	3-aug	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Roel	
32	10-aug	Interval	DL / 1' 2' 3' 4' 5' / (1'Pauze)	Tjeerd	
33	17-aug	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Miranda	
34	24-aug	Interval	2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' / 1'P	Ed	
35	31-aug	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Roel	
36	7-sep	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Tjeerd	
37	14-sep	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Miranda	
38	21-sep	Interval	LS/trapjes en tempo's	Ed	
39	28-sep	Duurloop	2x5km / 3'P	Roel	