

Trainingsprogramma Groep B/C 18:45 uur**Elly, Caro en Remko**

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

Inval: Saskia, Ingrid, Frank, Frank

versie

29-6-2021


**Gooise
Atletiek Club
Hilversum**

week	dag	datum	programma < zie onder >
26	Dinsdag	29-jun-21	duurloop
27	Dinsdag	6-jul-21	interval
28	Dinsdag	13-jul-21	duurloop/interval
29	Dinsdag	20-jul-21	vaartspel
30	Dinsdag	27-jul-21	duurloop
31	Dinsdag	3-aug-21	interval
32	Dinsdag	10-aug-21	duurloop/interval
33	Dinsdag	17-aug-21	vaartspel
34	Dinsdag	24-aug-21	duurloop
35	Dinsdag	31-aug-21	interval
36	Dinsdag	7-sep-21	duurloop/interval
37	Dinsdag	14-sep-21	vaartspel
38	Dinsdag	21-sep-21	duurloop
39	Dinsdag	28-sep-21	interval
40	Dinsdag	5-okt-21	duurloop/interval
41	Dinsdag	12-okt-21	vaartspel
42	Dinsdag	19-okt-21	duurloop
43	Dinsdag	26-okt-21	interval
44	Dinsdag	2-nov-21	duurloop/interval
45	Dinsdag	9-nov-21	vaartspel
46	Dinsdag	16-nov-21	duurloop
47	Dinsdag	23-nov-21	interval
48	Dinsdag	30-nov-21	duurloop/interval
49	Dinsdag	7-dec-21	vaartspel
50	Dinsdag	14-dec-21	duurloop
51	Dinsdag	21-dec-21	interval
52	Dinsdag	28-dec-21	duurloop/interval
53	Dinsdag	4-jan-22	vaartspel

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