

Trainingschema

Update juni 2021

C en D GROEP

Zaterdag 9:00 -10:30

Trainers

Felix Debets, Henk van Heemskerk, Margret de Weerd



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
1	zaterdag	5-jun	snelheid 3	5x2 T=400m, P=1 en 8x1 T=200m P=1	Margret	loopscholing kniehef
2	zaterdag	12-jun	Algemeen	vaartspel korte parcoursjes	Margret	kracht benen en stabiliteit
3	zaterdag	19-jun	Algemeen	vaartspel afwisselende afstanden	Margret	kracht core
4	zaterdag	26-jun	Kracht 1	heuvel	Margret	kracht
5	zaterdag	3-jul	Kracht 2	heuvel en of mul zand	Margret	kracht core
6	zaterdag	10-jul	Algemeen	vaartspel, wisselende ondergrond	Margret	kracht core
7	zaterdag	17-jul	Snelheid	8x 400 m, P=400m	Margret	loopscholing
8	zaterdag	24-jul	Interval 1	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)SP2	Margret	Loopscholing stabiliteit
9	zaterdag	31-jul	Interval 2	3 maal (2-4 minuten P1) SP2	Margret	Loopscholing core
10	zaterdag	7-aug	Interval 3	4 maal (3-2-1 minuten, P1) SP2	Margret	loopscholing, knie-inzet
11	zaterdag	14-aug	Algemeen	vaartspel, diverse oefeningen	Margret	stabiliteit
12	zaterdag	21-aug	Algemeen	vaartspel van alles wat	Henk	kracht
13	zaterdag	28-aug	Algemeen	vaartspel, parcoursjes wiss tempo	Henk	kracht en core
14	zaterdag	4-sep	Kracht 1	Heuvel	Henk	kracht, voetenwerk
15	zaterdag	11-sep	Kracht 2	Heuvel	Henk	kracht, core
16	zaterdag	18-sep	Algemeen	vaartspel	Margret	voetenwerk
17	zaterdag	25-sep	Interval ext	2x (5x3min P 1.30) SP2 T= 10km tempo	Margret	loopscholing
18	zaterdag	2-okt	Interval ext	2x (4x 4 min P2) SP3 T= 10 km tempo	Margret	loopscholing
19	zaterdag	9-okt	Algemeen	vaartspel, diverse oefeningen	Margret	kracht core
20	zaterdag	16-okt	Algemeen	cross korte parcoursjes	Margret	balans voetenwerk
21	zaterdag	23-okt	Snelheid 1	15x 1 T=200m P=1 minuut	Margret	loopscholing
22	zaterdag	30-okt	Snelheid 2	10x 2 T=400m P=1 minuut	Margret	loopscholing, balans
23	zaterdag	6-nov	Snelheid 3	5x3, 5x2, 5x1 T=400m P=1 minuut	Margret	loopscholing
24	zaterdag	13-nov	Algemeen	vaartspel	Margret	kracht, voetenwerk
25	zaterdag	20-nov	Algemeen	vaartspel	Margret	kracht, core
26	zaterdag	27-nov	Kracht	heuvel en of mul zand	Margret	kracht