

Trainingschema

Starters Clinic - Hardlopen 2021-2022
4 September 2021 tot 1 mei 2022

Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink, Frits Knegt
Chris Jensen, Monique Zielman en Astrid van Haften



week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
36	Zaterdag	4-09-21	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersheide	Praatje Voorzitter Paul Maas
37	Dinsdag	7-09-21	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1	Stad Gods	
	Zaterdag	11-09-21	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 3-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersveld	Praatje Louran van Run2Day
38	Dinsdag	14-09-21	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 5-2 / H 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-2	Cronebos	
	Zaterdag	18-09-21	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 2-1 / H 5 x 7 sec -2 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Arenapark	08.50 uur informatie clubkunde door Paul Maas
39	Dinsdag	21-09-21	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 4-1 / H 5 x 7 sec - (rustig hardlopen) 1 1/2 / W 3 x 2-1	Laapersheide	
	Zaterdag	25-09-21	Wandelen	Wandeltest van 2 km op tijd	Laapersveld	Groepsfoto
40	Dinsdag	28-09-21	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 1-1 / 5 x 7 sec - 1 (rustig hardlopen) / W 2 x 4-1/ H 2 x 1-1	Curacaolaan	
	Zaterdag	2-10-21	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2/ 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1/ H 2 x 2-2	Anna's Hoeve	Praatje Hans Hofman fysio ??
41	Dinsdag	5-10-21	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 3 x 1-1 / 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen)/ W 3 x 3-1 / H 3 x 1-1	Arenapark	
	Zaterdag	9-10-21	Hardlopen	H : 1-2 / 2-2/ 3-2/2-2/ 3-2	Stad Gods	
42	Dinsdag	12-10-21	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / W 3 x 2-1 / H 3 x 1-1	Fabritiuschool	
	Zaterdag	16-10-21	Hardlopen	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Cronebos	
43	Dinsdag	19-10-21	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Kastanjevijver	
	Zaterdag	23-10-21	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 1 x 4-2 / 2 x 3-2	Anna's Hoeve + Berg	
44	Dinsdag	26-10-21	Hardlopen	H : 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2-1.5/ 3 - 1.5/ 4-2/ 3 - 2/ 2-1	Acaciapark	
	Zaterdag	30-10-21	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2 x 2-1.5/ 2 x 2-1/ 2 x 2-2	Laapersheide	
45	Dinsdag	2-11-21	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 6 x 7 sec.-1 (rustig hardlopen) / 2 min W / 1 x 5-1	Diependaalselaan - Kolhornseweg	
	Zaterdag	6-11-21	Hardlopen	H : 4 x 1-1 (rustig hardlopen) 2 min W/ 3-1.5/ 4-1.5/ 5-2/ 6-2/ 2-1	Cronebos	
46	Dinsdag	9-11-21	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 7-1	Anna's Hoeve/weg	
	Zaterdag	13-11-21	Hardlopen	H : 2 x 5-2 / 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 10-1	Anna's Hoeve	Anna's Berg / Almansweide
47	Dinsdag	16-11-21	Hardlopen	H : 5 x 2-1.5/ 2 min W/ 3 x 1-1 H / 2 min W/ 3 x 3-2	Oude Haven	
	Zaterdag	20-11-21	Hardlopen	H : 3 x 1-1/ 2 min W/ 15 minuten of langer tot vogelhut	Holl. Rading	Treinreis Hollandsche Rading (Mary en Rendolf - Vogelhut)
48	Dinsdag	23-11-21	Hardlopen	H : 6 x 3-2 min Zaagtandloop	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	27-11-21	Hardlopen	H: 3 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop	Stad Gods	
49	Dinsdag	30-11-21	Hardlopen	H : 2-3-4-5 op 1.5 min rust/ 3 min W/ 5-2 min/ 4-2 min/3-2 min/ 2-2 min	Utrechtseweg	Sinterklaasestafette
	Zaterdag	4-12-21	Hardlopen	H: SINTERKLAASLOOP / 1 ronde van 2 1/2 km	Lage Vuursche Gebied	Kievitsdal verzamelen om 09.15 uur
50	Dinsdag	7-12-21	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min/ 3 x 5-3 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min	Fabritiuschool	
	Zaterdag	11-12-21	Hardlopen	H : 8 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop / 3 x 1-1 min rustig versnellen	Smithuysbos	Kasteel Wolfsdreevik
51	Dinsdag	14-12-21	Hardlopen	H : 8 x 1-1 min stevig hardlopen/ 2 min W/ H 2 x 4-2 min zaagtandloop	Centrum	
	Zaterdag	18-12-21	Hardlopen	H : de Coopertest zo snel mogelijk in 12 minuten een afstand hardlopen	baan	Arenapark
52	Dinsdag	21-12-21	Hardlopen	H : 4 x 4 - 2.5 min zaagtandloop	Curacaolaan	
	Zaterdag	25-12-21	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 4 x 2-2 min verbeterloop/ 2 x 4- 2.5 min Zaag	Cronebos	geen training eerste Kerstdag
1	Dinsdag	28-12-21	Hardlopen	H: 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min zaagtand / 2 x 1-1 min	Utrechtseweg/Acaciapark	

Trainingschema

Starters Clinic - Hardlopen 2021-2022
4 September 2021 tot 1 mei 2022

Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink, Frits Knegt
Chris Jensen, Monique Zielman en Astrid van Haften



week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
	Zaterdag	1-01-22	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 3 x 2-2 min verbeterloop/ 3 x 1-1 / 2 x 5-2 min zaagtandloop	Laapersveld/Laapersbos/ Hoorneboeg	geen training Nieuwjaarsdag
2	Dinsdag	4-01-22	Hardlopen	H : 15 x 1-1 min	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	8-01-22	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 4 x 2-2 min verbeterloop	Stad Gods	
3	Dinsdag	11-01-22	Hardlopen	H : 5 x 5-1 min / 3 min W / 3 x 1-1 min hoge intensiteit	Kastanjevijver	
	Zaterdag	15-01-22	Hardlopen	H : 4 x 1-1 min hoge intensiteit/ 5 x 4-2 min zaagtand	Anna's Hoeve Speelbos 't Laer	
4	Dinsdag	18-01-22	Hardlopen	H : 4-2 min / 6-2 min / 8-2 min / 6-2 min / 4-2 min.	Anna's Hoeve over de weg	
	Zaterdag	22-01-22	Hardlopen	H: 4 x 1-1 hoge intensiteit/ 4 x 3-2 min verbeterloop/ 1 x 7-1 min zaagtand	Hoorneboeg	
5	Dinsdag	25-01-22	Hardlopen	H: 1-1/ 2-1/ 3-1/ 4-2 /5-2/ 4-2/ 3-1/ 2-1/ 1-1 min	Acaciapark	
	Zaterdag	29-01-22	Hardlopen	H: 4 x 1- 1 min/ 5 x 2-2 verbeterloop/ 2 x 5-3 min zaag	Cronebos	rondje Wasmeer
6	Dinsdag	1-02-22	Hardlopen	H: 6 x 90 sec.-1 min verbeterloop / 4 x 3-2 min zaagtand	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	5-02-22	Hardlopen	H : 1-1/ 2-1/ 3-1/ 2-1/ 1-1 / 2 x 10-3 min zaagtand	Laapersheide, bos en Veld	let op Lambert Veenspad kan gesloten zijn !
7	Dinsdag	8-02-22	Hardlopen	H: 1 x 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Fabritiuschool/Gijsbrecht	
	Zaterdag	12-02-22	Hardlopen	H : 4 x 1-1 min/ 7-6-5-4-3-2-1- pauze 90 sec. wandelen	Stad Gods naar Anna's Hoeve	
8	Dinsdag	15-02-22	Hardlopen	H. 3 x 2-1 min / 4 x 1-1 min./ 2 x 4-2 min zaagtand	Brandweerkazerne en omgeving	
	Zaterdag	19-02-22	Hardlopen	H : 2 x 3-1 min. zaagtand/ 4 x 1-1 min/ 5-1 min heuveltje / 8-2 min zaag	Cronebos Hertogskuil	
9	Dinsdag	22-02-22	Hardlopen	H : 4 x 2-2 min. verbeterloop/ 4 x 2-2 min. zaagtand	Diependaalselaan/Kolhornseweg	
	Zaterdag	26-02-22	Hardlopen	H: 5-1 min / 2 x 12- 3 min. zaagtand	Anna's Hoeve, bergjes	Anna's Berg / Almansweide
10	Dinsdag	1-03-22	Hardlopen	H: 2 x 2-1 min./ 4 x 1-1 min / 3 x 3-2 min. zaagtand	Omgeving J.M. den Uylplein	
	Zaterdag	5-03-22	Hardlopen	H: 3 x 2-1 min/ 4 x 1-1 min ./ 15-3/ 2 x 2-1 min	Pannenkoekvijver-Kruisvijver	
11	Dinsdag	8-02-22	Hardlopen	H : 6-2 min zaagtand / 6 x 2-2 min verbeterloop	Utrechtseweg op en af	
	Zaterdag	12-03-22	Hardlopen	Coopertest op de baan	Arenapark	coopertest op de baan
12	Dinsdag	15-03-22	Hardlopen	H : 7 x 1-1 min ./ 6/5/4/3/2/1 - W 90 sec.	Soestdijkerstraatweg op en neer	
	Zaterdag	19-03-22	Hardlopen	H :Lenteloop 4 km	Oude Bos	Verzamelen om 09.00 uur bij Kievitsdal
13	Dinsdag	22-03-22	Hardlopen	H : 3-1 min / 5-2 min / 15-3 min / 5-2 min.	Diependaalselaan en omgeving	
	Zaterdag	26-03-22	Hardlopen	H 3 x 10-2 min	Cronebos	
14	Dinsdag	29-03-22	Hardlopen	H : 5 x 2 min / 20-3 min / 5-2 min	Parcoursverkenning Centrum Hilversum	
	Zaterdag	2-04-22	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min. zaagtand / 2 x 1-1 min	Hoorneboeg	Geen training op 2 april / HCR 5 km op 3 april
15	Dinsdag	5-04-22	Hardlopen	H : 20 x 1-1 min	Anna's Hoeve/A.Schweitzerweg/Kievitsdal	
	Zaterdag	9-04-22	Hardlopen	H : 7 x 1-1 min / 6-5-4-3-2-1- W 90 sec.	Cronebos (Hondenwandeling)	
16	Dinsdag	12-04-22	Hardlopen	H : 1 x 6-2 min zaagtand/ 6 x 2-2 min verbeterloop	Laapersheide - Hoorneboeg- Laapersveld	
	Zaterdag	16-04-22	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min/ 5 x 4-2 min zaagtand/ 2 x 1-1 min	Cronebos	
17	Dinsdag	19-04-22	Hardlopen	H : 6 x 2-1 min / 4 x 3-2 min zaagtand	Anna's Hoeve / 't Laer / Kievitsdal	
	Zaterdag	23-04-22	Hardlopen	H : 6 x 5-2 min	Stad Gods naar Pannenkoekenvijver	
18	Dinsdag	26-04-22	uit eten	Pannenkoeken eten bij Pannenkoekenboerderij de Wildenburg 19.00 uur		
	Zaterdag	30-04-22	Hardlopen	Instromen in de reguliere hardlooptroepen onder begeleiding		
19						