


Trainingsschema Groep B		 Gooise Atletiek Club Hilversum	
Trainers: Ingrid Huiskamp en Ron Cornelissen			
Invaltrainers: Koos vd Wijngaard 90min en Marc Hek			
versie	17-9-2021		

week	dag	datum	programma	trainer	locatie
26	Donderdag	1-jul-21			1
27	Donderdag	8-jul-21			1
28	Donderdag	15-jul-21			1
29	Donderdag	22-jul-21			1
30	Donderdag	29-jul-21			1
31	Donderdag	5-aug-21			1
32	Donderdag	12-aug-21			1
33	Donderdag	19-aug-21			1
34	Donderdag	26-aug-21			1
35	Donderdag	2-sep-21			1
36	Donderdag	9-sep-21			1
37	Donderdag	16-sep-21			1
38	Donderdag	23-sep-21	vaartspel	Ron	1
39	Donderdag	30-sep-21	duurloop	Ron	1
40	Donderdag	7-okt-21	interval	Ron	1
41	Donderdag	14-okt-21	duurloop/interval	Ingrid	1
42	Donderdag	21-okt-21	vaartspel	Ingrid	1
43	Donderdag	28-okt-21	duurloop	Ingrid	1
44	Donderdag	4-nov-21	interval	Ron	1
45	Donderdag	11-nov-21	duurloop/interval	Ron	1
46	Donderdag	18-nov-21	vaartspel	Ron	1
47	Donderdag	25-nov-21	duurloop	Ingrid	1
48	Donderdag	2-dec-21	interval	Ingrid	1
49	Donderdag	9-dec-21	duurloop/interval	Ingrid	1
50	Donderdag	16-dec-21	vaartspel	Ron	1
51	Donderdag	23-dec-21	duurloop	Ron	1
52	Donderdag	30-dec-21	interval	Ron	1
53	Donderdag	6-jan-22	duurloop/interval	Ingrid	1

Programma Totaal training ca 9 -11 km

Duurloop Blokken van tussen de 5 en 20 min
 Duurloop/Interval Blokken van tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
 Interval Vaste afstanden tussen 50 tot 600 mtr of van 15 seconden tot 3 min
 Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
 En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.

Locatie 1	GACH	Arena 103, 1213 NZ Hilversum
Locatie 2	Kievitsdal	Hilversumsestraatweg 19, 3744 KB Baarn
Locatie 3	t Hooge Erf	Hoge Vuurseweg 11, 3749 AB Lage Vuursche
Locatie 4	La Place	Westerheide 2, 1251 ET Laren
Locatie 5	De Boshut	Bussumergrintweg 67, 1217 BN Hilversum
Locatie 6	Scouting	Kolhornseweg 5, 1213 RS Hilversum

**NB. GACH is de standaard verzamel en vertrek locatie!
 Als we vanaf een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.**