

Trainingschema

Baan Training

Winterseizoen 2

2021-2022

Programma van 18.30 uur tot 20.00 uur, elke donderdagavond

Trainers Arien Tabak / Laus Bosman/ Maaïke van der Schoot /Ron Staal.



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

| week | dag | datum | training | programma | opmerkingen |
|------|-----------|-------------------|--------------|--|---|
| 40 | donderdag | 30 september 2021 | Cronebos | Intensieve interval | |
| 41 | donderdag | 8 oktober 2021 | baantraining | 12 x 200 / 300 / 400/ 400/ 300/ 200 m + 1x 800m T1 | rust 100 m wandelen Tempo 2 |
| 42 | donderdag | 14 oktober 2021 | baantraining | 15-17 x 200 m. 1-2 400 m | rust 100 m wandelen Tempo 1, Tempo 2 en Tempo 3 |
| 43 | donderdag | 21 oktober 2021 | baantraining | 12 - 14 x 300 m. | rust 100 m wandelen Tempo 2 |
| 44 | donderdag | 28 oktober 2021 | baantraining | 9 x 400 m, serie : 400m tempo 1/ 400m tempo 2/ 400 m tempo 1 - | rust 200m W/D/W Tempo 1 + 2 (serie 3 x herhalen) |
| 45 | donderdag | 4 november 2021 | baantraining | 7 - 8 x 600 m, | rust 200 m W/D/W Tempo 2 |
| 46 | donderdag | 11 november 2021 | baantraining | 7 - 8 x 800 m, | rust 200 m W/D/W Tempo 1 |
| 47 | donderdag | 18 november 2021 | baantraining | 15 - 17 x 200 m. 1-2 400m | rust 100 m wandelen Tempo 3 |
| 48 | donderdag | 25 november 2021 | baantraining | 12 - 15 x 300 m. | rust 100 m wandelen Tempo 1, Tempo 2 en Tempo 3 lopen |
| 49 | donderdag | 2 december 2021 | baantraining | 2 x 200 / 300 / 400/ 400/ 300/ 200 m / +1 x 800 m - | rust 100 m wandelen Tempo 1 |
| 50 | donderdag | 9 december 2021 | baantraining | 7 - 8 x 600 m, | rust 200 m W/D/W Tempo 2 Na de training gezellig borrelen in de kantine |
| 51 | donderdag | 16 december 2021 | baantraining | 12 - 14 x 400 m. | rust 200 m W/D/W Tempo 1/ Tempo 3/ Tempo 1/ Tempo 3 |
| 52 | donderdag | 23 december 2021 | baantraining | 9 x 400 m, serie : 400m tempo 1/ 400m tempo 2/ 400 m tempo 1 - | rust 200m W/D/W Tempo 1+2 serie 3x herhalen |
| 53 | donderdag | 30 december 2021 | baantraining | 10 x 200 m + 6 x 300 m | rust 100 m W Tempo 1 |
| 1 | donderdag | 6 januari 2022 | baantraining | 5 - 7 x 400 m, rust 200 m W/D/W + 5 - 7 x 100 m, | rust 100 m wandelen Tempo 1 - 400 m / Tempo 3 - 100 m |
| 2 | donderdag | 13 januari 2022 | baantraining | 3 x serie 800 m T 1 / 400 m T 2 / 200 m T 3 - 200 m rust + 2 x 500 m in Tempo 1, | rust 100 m W Tempo 1/ Tempo 2/ Tempo 3 |
| 3 | donderdag | 20 januari 2022 | baantraining | 7 - 8 x 600 m, (400 m T 1 + 200 m T 2) | rust 200 m wandelen/dribbelen/wandelen + 1 x 400 m T 3 Tempo 1 - 400 m / Tempo 2 - 200 m / Tempo 3 - 100 m |
| 4 | donderdag | 27 januari 2021 | baantraining | 10 - 12 x 400 m. | rust 200 m W/D/W Tempo 2 |
| 5 | donderdag | 3 februari 2022 | baantraining | 15-17 x 300 m | rust 100 m wandelen Tempo 3 |
| 6 | donderdag | 10 februari 2022 | baantraining | 15 - 17 x 200 m. 1-2 400 T1 | rust 100 m wandelen Tempo 3 |
| 7 | donderdag | 17 februari 2022 | baantraining | 4 x serie : 1 x 200 m, 1 x 400 m, 1 x 800 m. | rust 100 m wandelen Tempo 1 |
| 9 | donderdag | 24 februari 2022 | baantraining | 13 - 15 x 300 m | rust 100 m W/D/W Tempo 1 / Tempo 3 afwisselen |
| 10 | donderdag | 3 maart 1933 | baantraining | 15 - 17 x 200 m. 1-2 400 T1 | rust 100 m wandelen Tempo 2 |
| 11 | donderdag | 10 maart 2022 | baantraining | 4 x 400 m rust 200 m WDW, 4 x 300 m rust 100m W, 6 x 200 m | rust 100 m W Tempo 1 |
| 12 | donderdag | 17 maart 2022 | baantraining | 15 x 100 m tempo 2 + 15 x 100 m tempo 1 | rust 100 m W Tempo 2 + Tempo 1 |
| 13 | donderdag | 24 maart 2022 | bos training | 10 x 200 m + 6 x 300 m | rust 100 m W Tempo 1 |
| | | 31 april 2022 | Nieuw schema | | |

Opmerking : W / D / W = wandelen / dribbelen / wandelen