

Trainingschema 2021 - B niveau

Hillegonda Griffioen, Petra Wildschut, Marien
Vellekoop, Ron Staal (invallers Hans Blommesteijn,
Peter Koperdraad)



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Week	Datum	Training	Programma
40	zaterdag 2 oktober 2021	Duurloop	Herfstloop
41	zaterdag 9 oktober 2021	Interval	trapjes en tempo's
42	zaterdag 16 oktober 2021	Duurloop	60'
43	zaterdag 23 oktober 2021	Interval	trapjes en tempo's
44	zaterdag 30 oktober 2021	Duurloop	2 x 30'
45	zaterdag 6 november 2021	Interval	trapjes en tempo's
46	zaterdag 13 november 2021	Duurloop	60'
47	zaterdag 20 november 2021	Vaartspel	n.t.b.
	zondag 21 november 2021		ZEVENHEUVELENLOOP
48	zaterdag 27 november 2021	Interval	trapjes en tempo's
49	zaterdag 4 december 2021	Duurloop	3 x 20'
50	zaterdag 11 december 2021	Interval	trapjes en tempo's
51	zaterdag 18 december 2021	Duurloop	2 x 30'
52	zaterdag 25 december 2021	vooralsnog geen training voor onze groep	
1	zaterdag 1 januari 2022	vooralsnog geen training voor onze groep	
2	zaterdag 8 januari 2022	Duurloop	5 x 10'
3	zaterdag 15 januari 2022	Interval	trapjes en tempo's
4	zaterdag 22 januari 2022	Vaartspel	n.t.b.
5	zaterdag 29 januari 2022	Duurloop	4 x 15'
6	zaterdag 5 februari 2022	Interval	trapjes en tempo's
7	zaterdag 12 februari 2022	Duurloop	stukjes 20' vanaf Overvecht
8	zaterdag 19 februari 2022	Interval	trapjes en tempo's
9	zaterdag 26 februari 2022	Duurloop	2 x 30'
10	zaterdag 5 maart 2022	Interval	trapjes en tempo's
11	zaterdag 12 maart 2022	Duurloop	60'
12	zaterdag 19 maart 2022	Interval	trapjes en tempo's
13	zaterdag 26 maart 2022	Duurloop	5 x 10'

Trainingschema 2021 - B niveau

Hillegonda Griffioen, Petra Wildschut, Marien
Vellekoop, Ron Staal (invallers Hans Blommesteijn,
Peter Koperdraad)



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Week	Datum	Training	Programma
14	zaterdag 2 april 2022	Interval	trapjes en tempo's
15	zaterdag 9 april 2022	Vaartspel	n.t.b.
16	zaterdag 16 april 2022	Duurloop	4 x 15'
17	zaterdag 23 april 2022	Interval	trapjes en tempo's
18	zaterdag 30 april 2022	Duurloop	3 x 20'
19	zaterdag 7 mei 2022	Interval	trapjes en tempo's
20	zaterdag 14 mei 2022	Duurloop	2 x 30'
21	zaterdag 21 mei 2022	Interval	trapjes en tempo's
22	zaterdag 28 mei 2022	Duurloop	60'
23	zaterdag 4 juni 2022	Interval	trapjes en tempo's
24	zaterdag 11 juni 2022	Duurloop	5 x 10'
25	zaterdag 18 juni 2022	Interval	trapjes en tempo's
26	zaterdag 25 juni 2022	Vaartspel	n.t.b.
27	zaterdag 2 juli 2022	Duurloop	4 x 15'
28	zaterdag 9 juli 2022	Interval	trapjes en tempo's
29	zaterdag 16 juli 2022	Duurloop	3 x 20'
30	zaterdag 23 juli 2022	Interval	trapjes en tempo's
31	zaterdag 30 juli 2022	Duurloop	2 x 30'