

Trainingsschema 2022 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann, Ron Buisman



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met een van de trainers!

In elke training zit een blok loopscholing!

di/za	datum	training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
di	4-01-22	Duurloop	Z	5 x 10	Ron	duur	
za	8-01-22	Vaartspel	W		Ron	duur	
di	11-01-22	Vaartspel	N		Eric	duur	
za	15-01-22	Duurloop-int	O		Ron	snelheid	
di	18-01-22	Interval	Z		Saskia	snelheid	
za	22-01-22	Vrij	W		Eric	snelheid	
di	25-01-22	Duurloop	N	4 x 15	Ron	snelheid	
za	29-01-22	Vaartspel	O		Saskia	snelheid	
di	1-02-22	Duurloop-int	Z		Eric	snelheid	
za	5-02-22	Interval	W		Ron	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	8-02-22	Vrij	N		Saskia	snelheid	
za	12-02-22	Duurloop	O	3 x 20	Eric	kracht	
di	15-02-22	Vaartspel	Z		Ron	kracht	
za	19-02-22	Duurloop-int	W		Saskia	kracht	
di	22-02-22	Interval	N		Eric	kracht	
za	26-02-22	Vrij	O		Ron	kracht	
di	1-03-22	Duurloop	Z	2 x 30	Saskia	kracht	
za	5-03-22	Vaartspel	W		Eric	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	8-03-22	Duurloop-int	N		Ron	kracht	
za	12-03-22	Interval	O		Saskia	duur	
di	15-03-22	Vrij	Z		Eric	duur	
za	19-03-22	lenteleop	W		GAC		inschrijven via de site! Datum onder voorbehoud
di	22-03-22	Vaartspel	N		Saskia	duur	
za	26-03-22	Duurloop-int	O		Eric	duur	
di	29-03-22	Interval	Z		Ron	duur	
za	2-04-22	Vrij	W		Saskia	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	5-04-22	Duurloop	N	45 + 15	Eric	duur	
za	9-04-22	Vaartspel	O		Ron	snelheid	
di	12-04-22	Duurloop-int	Z		Saskia	snelheid	
za	16-04-22	Interval	W		Eric	snelheid	
di	19-04-22	Vrij	N		Ron	snelheid	
za	23-04-22	Duurloop	O	60	Saskia	snelheid	
di	26-04-22	Vaartspel	Z		Eric	snelheid	
za	30-04-22	Duurloop-int	W		Ron	snelheid	
di	3-05-22	Interval	N		Saskia	snelheid	
za	7-05-22	Vrij	O		Eric	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10-05-22	Duurloop	Z	5 x 10	Ron	kracht	
za	14-05-22	Vaartspel	W		Saskia	kracht	
di	17-05-22	Duurloop-int	N		Eric	kracht	
za	21-05-22	Interval	O		Ron	kracht	
di	24-05-22	Vrij	Z		Saskia	kracht	
za	28-05-22	Duurloop	W	4 x 15	Eric	kracht	
di	31-05-22	Vaartspel	N		Ron	kracht	
za	4-06-22	Duurloop-int	O		Saskia	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7-06-22	Interval	Z		Eric	duur	
za	11-06-22	Vrij	W		Ron	duur	
di	14-06-22	Duurloop	N	3 x 20	Saskia	duur	
za	18-06-22	Vaartspel	O		Eric	duur	
di	21-06-22	Duurloop-int	Z		Ron	duur	
za	25-06-22	Wasmeerloop	W		GAC		Datum onder voorbehoud
di	28-06-22	Vrij	N		Eric	duur	
za	2-07-22	Duurloop	O	2 x 30	Ron	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	5-07-22	Vaartspel	Z		Saskia	snelheid	
za	9-07-22	Duurloop-int	W		Eric	snelheid	
di	12-07-22	Interval	N		Ron	snelheid	
za	16-07-22	Vrij	O		Saskia	snelheid	
di	19-07-22	Duurloop	Z	45 + 15	Eric	snelheid	
za	23-07-22	Vaartspel	W		Ron	snelheid	
di	26-07-22	Duurloop-int	N		Saskia	snelheid	
za	30-07-22	Interval	O		Eric	kracht	
di	2-08-22	Vrij	Z		Ron	kracht	
za	6-08-22	Duurloop	W	60	Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9-08-22	Vaartspel	N		Eric	kracht	
za	13-08-22	Duurloop-int	O		Ron	kracht	
di	16-08-22	Interval	Z		Saskia	kracht	
za	20-08-22	Vrij	W		Eric	kracht	
di	23-08-22	Duurloop	N	5 x 10	Ron	kracht	
za	27-08-22	Vaartspel	O		Saskia	duur	
di	30-08-22	Duurloop-int	Z		Eric	duur	
za	3-09-22	Interval	W		Ron	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6-09-22	Vrij	N		Saskia	duur	
za	10-09-22	Duurloop	O	4 x 15	Eric	duur	
di	13-09-22	Vaartspel	Z		Ron	duur	
za	17-09-22	herfstloop	W		GAC		Datum onder voorbehoud
di	20-09-22	Interval	N		Eric	duur	
za	24-09-22	Vrij	O		Ron	snelheid	
di	27-09-22	Duurloop	Z	3 x 20	Saskia	snelheid	
za	1-10-22	Vaartspel	W		Eric	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	4-10-22	Duurloop-int	N		Ron	snelheid	
za	8-10-22	Interval	O		Saskia	snelheid	
di	11-10-22	Vrij	Z		Eric	snelheid	
za	15-10-22	Duurloop	W	2 x 30	Ron	snelheid	
di	18-10-22	Vaartspel	N		Saskia	snelheid	
za	22-10-22	Duurloop-int	O		Eric	kracht	
di	25-10-22	Interval	Z		Ron	kracht	
za	29-10-22	Vrij	W		Saskia	kracht	
di	1-11-22	Duurloop	N	60	Eric	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
za	5-11-22	Vaartspel	O		Ron	kracht	
di	8-11-22	Duurloop-int	Z		Saskia	kracht	
za	12-11-22	Interval	W		Eric	kracht	
di	15-11-22	Vrij	N		Ron	kracht	
za	19-11-22	Duurloop	O	5 x 10	Saskia	duur	
di	22-11-22	Vaartspel	Z		Eric	duur	
za	26-11-22	Duurloop-int	W		Ron	duur	
di	29-11-22	Interval	N		Saskia	duur	
za	3-12-22	Sinterklaasloop	O		GAC		Datum onder voorbehoud
di	6-12-22	Duurloop	Z	4 x 15	Ron	duur	
za	10-12-22	Vaartspel	W		Saskia	duur	
di	13-12-22	Duurloop-int	N		Eric	duur	
za	17-12-22	Interval	O		Ron	snelheid	
di	20-12-22	Vrij	Z		Saskia	snelheid	
za	24-12-22	Duurloop	W	3 x 20	Eric	snelheid	

di	27-12-22	Vaartspel	N		Ron	snelheid	
za	31-12-22	Duurloop-int	O		Saskia	snelheid	
di	3-01-23	Interval	Z		Eric	snelheid	

Vaste elementen:

GAC LSC Lenteloop, wasmeerloop, herfstloop, sinterklaasloop
GAC City Run, Maple Leaf, Heide-loop