


Trainingsschema		eerste helft 2022		B Vaartspel Barbara, Wilma, Cindy		Zaterdag		 Gooise Atletiek Club <i>Hilversum</i>	
week	dag	datum	programma	training	Trainer	opmerkingen			
1	zaterdag	8 januari 2022	Algemeen	Hoorneboeg					
2	zaterdag	15 januari 2022	Algemeen	Laapersveld	Wilma				
3	zaterdag	22 januari 2022	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Barbara	zand			
4	zaterdag	29 januari 2022	KRACHT 2	Cronebos	Wilma	zand, heuvel			
5	zaterdag	5 februari 2022	KRACHT 3	Hoorneboeg	Barbara	heuvel			
6	zaterdag	12 februari 2022	KRACHT 4	Anna's Hoeve	Wilma	heuvel +			
7	zaterdag	19 februari 2022	Algemeen	Laapersveld	Barbara				
8	zaterdag	26 februari 2022	SNELHEID 1	Stad Gods / Oude bos	Wilma	4x5 min in 10 km tempo			
9	zaterdag	5 maart 2022	SNELHEID 2	Cronebos	Barbara	5x4 min in 5km tempo			
10	zaterdag	12 maart 2022	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Wilma	7x3 min in 3km tempo			
11	zaterdag	19 maart 2022	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Barbara	5x1 en 5x1,5 min in 1 km tempo			
12	zaterdag	26 maart 2022	ALGEMEEN	Cronebos	Wilma				
13	zaterdag	2 april 2022	UITHOUDING 1	Laapersveld	Barbara	trapje: 4,5,6,5,4 min (24)			
14	zaterdag	9 april 2022	UITHOUDING 2	Cronebos	Wilma	opbouw 10 min (26)			
15	zaterdag	16 april 2022	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Barbara	trapje: 8, 9,11 min (28)			
16	zaterdag	23 april 2022	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Wilma	opbouw 15 min (32)			
17	zaterdag	30 april 2022	ALGEMEEN	Cronebos	Barbara				
18	zaterdag	7 mei 2022	KRACHT 1	Laapersveld	Wilma	zand			
19	zaterdag	14 mei 2022	KRACHT 2	Cronebos	Barbara	zand, heuvel			
20	zaterdag	21 mei 2022	KRACHT 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	heuvel			
21	zaterdag	28 mei 2022	KRACHT 4	Hoorneboeg	Barbara	heuvel +			
22	zaterdag	4 juni 2022	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma				
23	zaterdag	11 juni 2022	SNELHEID 1	Anna's Hoeve	Barbara	4x5 min in 10 km tempo			
24	zaterdag	18 juni 2022	SNELHEID 2	Cronebos	Wilma	5x4 min in 5km tempo			
25	zaterdag	25 juni 2022	SNELHEID 3	Stad Gods / Oude bos	Barbara	7x3 min in 3km tempo			
26	zaterdag	2 juli 2022	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Wilma	5x1 en 5x1,5 min in 1 km tempo			
27	zaterdag	9 juli 2022	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara				
28	zaterdag	16 juli 2022	UITHOUDING 1	Anna's Hoeve	Wilma	trapje: 4,5,6,5,4 min (24)			
29	zaterdag	23 juli 2022	UITHOUDING 2	Cronebos	Barbara	opbouw 10 min (26)			
30	zaterdag	30 juli 2022	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	trapje: 8, 9,11 min (28)			
31	zaterdag	6 augustus 2022	ALGEMEEN	Hoorneboeg	Barbara				
32	zaterdag	13 augustus 2022	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma				