

Trainingsschema		Dinsdag AVond LOp GRoep	Vertrek GAC 19:00uur.	2022-1	
<i>Tjeerd Buruma , Roel Frissen en Miranda van Gelderen. Reserve: Peter Beukers.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
7	15-feb	Vaartspel	DL / minuutje, minuutje	Tjeerd	<u>Alle trainingen</u>
8	22-feb	Duurloop	4x15 min. -/ 3 min wand	Miranda	<u>kunnen gecombineerd</u>
9	1-mrt	Interval	DL / 1' 2' 3' 4' 5' / (1'Pauze)	Roel	<u>worden met loopscholing.</u>
10	8-mrt	Interval	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Tjeerd	
11	15-mrt	Etentje!	Hapje & drankje	Roel	
12	22-mrt	Duurloop	2x30min / 3 'P	Miranda	
13	29-mrt	Vaartspel	DL / Heuveltjes	Tjeerd	
14	5-apr	Duurloop	5- (2x20) -5	Roel	
15	12-apr	Interval	DL /LS/trapjes en tempo's	Miranda	
16	19-apr	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Tjeerd	
17	26-apr	Vaartspel	Wisselend terrein	Roel	
18	3-mei	Duurloop	2x5km / 3'P	Miranda	
19	10-mei	Interval	Rustig duurloopje, naar behoefte	Tjeerd	
20	17-mei	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Roel	
21	24-mei	Vaartspel	2x4km max.	Miranda	
22	31-mei	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Tjeerd	
23	7-jun	Interval	LS/trapjes en tempo's	Roel	
24	14-jun	Vaartspel	Mul zand	Miranda	
25	21-jun	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Tjeerd	
26	28-jun	Interval	DL / 1' 2' 3' 4' 5' / (1'Pauze)	Roel	
27	5-jul	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Miranda	
28	12-jul	Interval	2'-4'-6'-8'-6'-4'-2' / 1'P	Tjeerd	
29	19-jul	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Roel	
30	26-jul	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Miranda	
31	2-aug	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Tjeerd	
32	9-aug	Interval	LS/trapjes en tempo's	Roel	
33	16-aug	Duurloop	2x5km / 3'P	Miranda	