

Trainingsprogramma Groep B/C 18:45 uur**Elly, Ingrid, Caro en Remko**

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

Inval: Frank, Frank

versie

01/04/2022


**Gooise
Atletiek Club
Hilversum**

week	dag	datum	programma < zie onder >
14	Dinsdag	05-Apr-22	duurloop
15	Dinsdag	12-Apr-22	interval
16	Dinsdag	19-Apr-22	duurloop/interval
17	Dinsdag	26-Apr-22	vaartspel
18	Dinsdag	03-May-22	duurloop
19	Dinsdag	10-May-22	interval
20	Dinsdag	17-May-22	duurloop/interval
21	Dinsdag	24-May-22	vaartspel
22	Dinsdag	31-May-22	duurloop
23	Dinsdag	07-Jun-22	interval
24	Dinsdag	14-Jun-22	duurloop/interval
25	Dinsdag	21-Jun-22	vaartspel
26	Dinsdag	28-Jun-22	duurloop
27	Dinsdag	05-Jul-22	interval
28	Dinsdag	12-Jul-22	duurloop/interval
29	Dinsdag	19-Jul-22	vaartspel
30	Dinsdag	26-Jul-22	duurloop
31	Dinsdag	02-Aug-22	interval
32	Dinsdag	09-Aug-22	duurloop/interval
33	Dinsdag	16-Aug-22	vaartspel
34	Dinsdag	23-Aug-22	duurloop
35	Dinsdag	30-Aug-22	interval
36	Dinsdag	06-Sep-22	duurloop/interval
37	Dinsdag	13-Sep-22	vaartspel
38	Dinsdag	20-Sep-22	duurloop
39	Dinsdag	27-Sep-22	interval
40	Dinsdag	04-Oct-22	duurloop/interval
41	Dinsdag	11-Oct-22	vaartspel

PROGRAMMA Duurlopen

- Duurloop standaard
- Duurloop snelle groep

- Duurloop/Interval
<< splitsen >>

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten
met afgesproken tempoverschillen

Interval

Vaste afstanden < van 50 tot 600 meter>
< of van 15 seconden tot 3 minuten >

Vaartspel

Gebruik maken van de terreinomstandigheden
< zand, heuvels e.d > als dat niet
mogelijk is, variabele tempoverschillen