


Trainingsschema Groep B		 Gooise Atletiek Club Hilversum
Trainers: Ingrid Huiskamp, René Smeink en Ron Cornelissen		
Invaltrainers: Koos vd Wijngaard en Marc Hek		

versie 01/04/2022

week	dag	datum	programma	training	locatie	
14	Donderdag	07-Apr-22	vaartspel	Ingrid	1	
15	Donderdag	14-Apr-22	duurloop	Ingrid	1	
16	Donderdag	21-Apr-22	interval	Ron	1	
17	Donderdag	28-Apr-22	duurloop/interval	René	1	
18	Donderdag	05-May-22	vaartspel	Ingrid	1	
19	Donderdag	12-May-22	duurloop	Ron	1	
20	Donderdag	19-May-22	interval	René	1	
21	Donderdag	26-May-22	Geen training			
22	Donderdag	02-Jun-22	vaartspel	Ron	1	
23	Donderdag	09-Jun-22	duurloop	René	1	
24	Donderdag	16-Jun-22	interval	Ingrid	1	
25	Donderdag	23-Jun-22	duurloop/interval	Ron	1	
26	Donderdag	30-Jun-22	vaartspel	René	1	
27	Donderdag	07-Jul-22	duurloop	Ingrid	1	
28	Donderdag	14-Jul-22	interval	Ron	1	
29	Donderdag	21-Jul-22	duurloop/interval	René	1	
30	Donderdag	28-Jul-22	vaartspel	Ingrid	1	
31	Donderdag	04-Aug-22	duurloop	Ron	1	
32	Donderdag	11-Aug-22	interval	René	1	
33	Donderdag	18-Aug-22	duurloop/interval	Ingrid	1	
34	Donderdag	25-Aug-22	vaartspel	Ron	1	
35	Donderdag	01-Sep-22	duurloop	René	1	
36	Donderdag	08-Sep-22	interval	Ingrid	1	
37	Donderdag	15-Sep-22	duurloop/interval	Ron	1	
38	Donderdag	22-Sep-22	vaartspel	René	1	
39	Donderdag	29-Sep-22	duurloop	Ingrid	1	
40	Donderdag	06-Oct-22	interval	Ron	1	
41	Donderdag	13-Oct-22	duurloop/interval	René	1	

Programma Totaal training ca 9 -11 km

Duurloop Blokken van tussen de 5 en 20 min
Duurloop/Interval Blokken van tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
Interval Vaste afstanden tussen 50 tot 600 mtr of van 15 seconden tot 3 min
Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.

Locatie 1	GACH	Arena 103, 1213 NZ Hilversum
Locatie 2	Kievitsdal	Hilversumsestraatweg 19, 3744 KB Baarn
Locatie 3	t Hooge Erf	Hoge Vuurseweg 11, 3749 AB Lage Vuursche
Locatie 4	La Place	Westerheide 2, 1251 ET Laren
Locatie 5	De Boshut	Bussumergrintweg 67, 1217 BN Hilversum
Locatie 6	Scouting	Kolhornseweg 5, 1213 RS Hilversum

NB. GACH is de standaard verzamel en vertrek locatie!
Als we vanaf een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.