


Trainingsschema Groep C		 Gooise Atletiek Club Hilversum
Trainers: Caro Baumeister, Frank van den Berge		
Invaltrainers: Remko Groot		

versie 01/04/2022

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

Duurlopen
- Duurloop/Interval

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten