

Trainingschema

Groep C niveau:

Dinsdag : ???

Zaterdag: Jan Willem Meinsma (06-45980143) / Elmer van Krimpen (06-28649698) / René Klarenbeek (06-38349723)

Trainingschema zomer 2022 met als doel fit blijven of eventueel een 1/2 marathon



**Gooise
Atletiek Club
Hilversum**

week	dag	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
10	Dinsdag	1-mrt		Extensieve interval met versnellingen		
	Zaterdag	5-mrt		Extensieve interval 10 min met stukjes eigen tempo	Elmer	Zonnestraal
11	Dinsdag	8-mrt		Langzame lange duurloop ± 5 km 10 - 30 - 10 minuten		
	Zaterdag	12-mrt		Intensieve interval 2-2-1 min actieve rust/snelser/sprint	René	
12	Dinsdag	15-mrt		Extensieve interval heuveltraining Hoorneboeg		
	Zaterdag	19-mrt		LENTELOOP 1 of 2 rondjes, ieder voor zich		
13	Dinsdag	22-mrt		Intensieve interval 2-2-1 min actieve rust/snelser/sprint		
	Zaterdag	26-mrt		Extensieve interval trap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6	Jan Willem	
14	Dinsdag	29-mrt		Intensieve interval blokjes 5 minuten verschillende tempo's		
	Zaterdag	2-apr		Zwerven	René	zondag Cityrun
15	Dinsdag	5-apr		Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden		
	Zaterdag	9-apr		Tafelberg	Elmer	vertrek Tafelberg
16	Dinsdag	12-apr		Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	16-apr		Extensieve interval trapje 5-10-15-10-5 - Bluk	Jan Willem	
17	Dinsdag	19-apr		Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden		
	Zaterdag	23-apr		Heuveltraining, Hertogskuil	Elmer	
18	Dinsdag	26-apr		Extensieve interval met versnellingen		
	Zaterdag	30-apr		Langzame lange duurloop 17.5 km 1,45 uur	Jan Willem	richting wildbrug
19	Dinsdag	3-mei		Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	7-mei		Rhododendronroute	René	vertrek Roland Holst
20	Dinsdag	10-mei		Extensieve interval met versnellingen		
	Zaterdag	14-mei		minuutje-minuutje	Jan Willem	René vakantie
21	Dinsdag	17-mei		Intensieve interval 2-2-1 min actieve rust/snelser/sprint		René vakantie
	Zaterdag	21-mei		Langzame lange duurloop ± 12.5 km Einde Gooi	Elmer	René vakantie
22	Dinsdag	24-mei		Extensieve interval met versnellingen		
	Zaterdag	28-mei		Extensieve interval diverse parcoursjes	René	
23	Dinsdag	31-mei		Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden		
	Zaterdag	4-jun		Rustige duurloop vanuit Utrecht	Jan Willem	
24	Dinsdag	7-jun		Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	11-jun		Langzame lange duurloop 10 km La Place	Elmer	

Trainingschema

Groep C niveau:

Dinsdag : ???

Zaterdag: Jan Willem Meinsma (06-45980143) / Elmer van Krimpen (06-28649698) / René Klarenbeek (06-38349723)

Trainingschema zomer 2022 met als doel fit blijven of eventueel een 1/2 marathon



**Gooise
Atletiek Club
Hilversum**

week	dag	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
25	Dinsdag	14-jun		Extensieve interval naar Groeneveld met versnellingen		René vakantie
	Zaterdag	18-jun		WASMEERLOOP 1, 2 of 3 rondjes, ieder voor zich		René vakantie
26	Dinsdag	21-jun		Extensieve interval trapje 5-10-15-10-5 - Bluk		René vakantie
	Zaterdag	25-jun		Langzame lange duurloop ± 12.5 km 1.15 uur	Jan Willem	René vakantie
27	Dinsdag	28-jun		Extensieve interval heuveltraining Hoorneboeg		René vakantie
	Zaterdag	2-jul		Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden	Elmer	René vakantie
28	Dinsdag	5-jul		Extensieve interval 10 min met stukjes eigen tempo		René vakantie
	Zaterdag	9-jul		Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden	Elmer	
29	Dinsdag	12-jul		Extensieve interval trap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6		
	Zaterdag	16-jul		Langzame lange duurloop ± 12.5 km 5 - (LS) 1.15 UUR	Jan Willem	Pluismeer
30	Dinsdag	19-jul		Extensieve interval zwerven richting Bluk		
	Zaterdag	23-jul		Intensieve interval minuutje/minuutje etc	René	
31	Dinsdag	26-jul		Langzame lange duurloop ± 15 km 90 minuten		
	Zaterdag	30-jul		Intensieve interval minuutje/minuutje etc	Elmer	
32	Dinsdag	2-aug		Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	6-aug		Extensieve interval heuveltraining Hoorneboeg	René	
33	Dinsdag	9-aug		Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	13-aug		Langzame lange duurloop 2 x half uur Trilvenen	Jan Willem	vertrek vliegveld
34	Dinsdag	16-aug		Extensieve intervaltrap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6		
	Zaterdag	20-aug		Extensieve interval trapje 5-10-15-10-5 - Bluk	René	
35	Dinsdag	23-aug		Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden		
	Zaterdag	27-aug		Zwerven	Elmer	

Langzame lange duurloop maximaal 10 km per uur de hele groep blijft bij elkaar
 Extensieve interval langere versnellingen, trappetjes van 3 tot 10 min., snelheid tussen 10 en 12 km pu
 Intensieve Interval korte versnellingen, in hoog tempo, tempowisselingen etc.