

Trainingsschema 2021 - 2022 B-Groep Donderdag

Hans Blommestijn
Betty de Wit



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Week	Datum	Programma	Trainer	Opmerking
41	donderdag 14 oktober 2021	Duurloop	Betty	
42	donderdag 21 oktober 2021	Interval	Betty	
43	donderdag 28 oktober 2021	Vaartspel	Hans	
44	donderdag 4 november 2021	Interval	Hans	
45	donderdag 11 november 2021	Duurloop	Betty	
46	donderdag 18 november 2021	Duurloop	Hans	
47	donderdag 25 november 2021	Interval	Betty	
48	donderdag 2 december 2021	Duurloop	Hans	
49	donderdag 9 december 2021	Interval	Betty	
50	donderdag 16 december 2021	Duurloop	Hans	
51	donderdag 23 december 2021	Duurloop	Betty	
52	donderdag 30 december 2021	Interval	Hans	
1	donderdag 6 januari 2022	Duurloop	Betty	
2	donderdag 13 januari 2022	Interval	Hans	
3	donderdag 20 januari 2022	Duurloop	Betty	
4	donderdag 27 januari 2022	Duurloop	Hans	
5	donderdag 3 februari 2022	Interval	Betty	
6	donderdag 10 februari 2022	Duurloop	Hans	
7	donderdag 17 februari 2022	Interval	Betty	
8	donderdag 24 februari 2022	Duurloop	Hans	
9	donderdag 3 maart 2022	Duurloop	Betty	
10	donderdag 10 maart 2022	Interval	Hans	
11	donderdag 17 maart 2022	Duurloop	Betty	
12	donderdag 24 maart 2022	Interval	Hans	
13	donderdag 31 maart 2022	Duurloop	Betty	
14	donderdag 7 april 2022	Duurloop	Hans	
15	donderdag 14 april 2022	Interval	Hans	Betty afwezig
16	donderdag 21 april 2022	Duurloop	Betty	Hans afwezig
17	donderdag 28 april 2022	Interval	Betty	
18	donderdag 5 mei 2022	Duurloop	Betty	Hans vakantie
19	donderdag 12 mei 2022	Duurloop	Betty	Hans vakantie
20	donderdag 19 mei 2022	Interval	Hans	
21	donderdag 26 mei 2022	Duurloop		Hemelsvaartdag, geen training
22	donderdag 2 juni 2022	Interval	Hans	Betty vakantie
23	donderdag 9 juni 2022	Duurloop	Betty	
24	donderdag 16 juni 2022	Duurloop	Hans	
25	donderdag 23 juni 2022	Interval	Betty	
26	donderdag 30 juni 2022	Duurloop	Hans	

Trainingsschema 2021 - 2022 B-Groep Donderdag

Hans Blommestijn
Betty de Wit



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Week	Datum	Programma	Trainer	Opmerking
27	donderdag 7 juli 2022	Interval	Betty	
28	donderdag 14 juli 2022	Duurloop	Hans	
29	donderdag 21 juli 2022	Duurloop	Betty	Hans vakantie
30	donderdag 28 juli 2022	Interval	Hans	Hans vakantie
31	donderdag 4 augustus 2022	Duurloop	Betty	Hans vakantie
32	donderdag 11 augustus 2022	Interval	Hans	
33	donderdag 18 augustus 2022	Duurloop	Betty	
34	donderdag 25 augustus 2022	Duurloop	Hans	
35	donderdag 1 september 2022	Interval	Betty	
36	donderdag 8 september 2022	Duurloop	Hans	
37	donderdag 15 september 2022	Interval	Betty	
38	donderdag 22 september 2022	Duurloop	Hans	
39	donderdag 29 september 2022	Duurloop	Betty	
40	donderdag 6 oktober 2022	Interval	Hans	
41	donderdag 13 oktober 2022	Duurloop	Betty	
42	donderdag 20 oktober 2022	Interval	Hans	
43	donderdag 27 oktober 2022	Duurloop	Betty	
44	donderdag 3 november 2022	Duurloop	Hans	
45	donderdag 10 november 2022	Interval	Betty	
46	donderdag 17 november 2022	Duurloop	Hans	
47	donderdag 24 november 2022	Interval	Betty	
48	donderdag 1 december 2022	Duurloop	Hans	
49	donderdag 8 december 2022	Duurloop	Betty	
50	maandag 15 augustus 2022	Interval	Hans	
51	donderdag 22 december 2022	Duurloop	Betty	
52	donderdag 29 december 2022	Interval	Hans	

Hans Blommestijn

06 - 45771963

Betty de Wit

06 - 41216451