


Trainingsschema			Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink,			 Gooise Atletiek Club Hilversum
Starters Clinic - Hardlopen 2022-2023			Chris Jensen, Monique Zielman en Astrid van Haften			
3 September 2022 tot 1 mei 2023						
week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
36	Zaterdag	3-09-22	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersheide	Praatje Voorzitter Bart van den Haak
37	Dinsdag	6-09-22	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1/ H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1	Stad Gods	
	Zaterdag	10-09-22	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 3-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersveld	Praatje Louran van Run2Day/ Hans Hofman Fysio
38	Dinsdag	13-09-22	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 5-2 / H 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-2	Cronebos	
	Zaterdag	17-09-22	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 2-1 / H 5 x 7 sec -2 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Arenapark	
39	Dinsdag	20-09-22	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 4-1 / H 5 x 7 sec - (rustig hardlopen) 1 1/2 / W 3 x 2-1	Laapersheide	
	Zaterdag	24-09-22	Wandelen	Wandeltest van 2 km op tijd	Laapersveld	Groepsfoto
40	Dinsdag	27-09-22	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 1-1 / 5 x 7 sec - 1 (rustig hardlopen) / W 2 x 4-1/ H 2 x 1-1	1 km parcours Cronebos/ Curacaolaan	Reflexiehesjes aan in de avonden
	Zaterdag	1-10-22	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2/ 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1/ H 2 x 2-2	Anna's Hoeve	
41	Dinsdag	4-10-22	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 3 x 1-1 / 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen)/ W 3 x 3-1 / H 3 x 1-1	Arenapark	
	Zaterdag	8-10-22	Hardlopen	H : 1-2 / 2-2/ 3-2/2-2/ 3-2	Stad Gods	
42	Dinsdag	11-10-22	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / W 3 x 2-1 / H 3 x 1-1	Fabritiussschool	
	Zaterdag	15-10-22	Hardlopen	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Cronebos	
43	Dinsdag	18-10-22	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Kastanjevijver	
	Zaterdag	22-10-22	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 1 x 4-2 / 2 x 3-2	Anna's Hoeve + Berg	
44	Dinsdag	25-10-22	Hardlopen	H : 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2-1.5/ 3 - 1.5/ 4-2/ 3 - 2/ 2-1	Acaciapark	
	Zaterdag	29-10-22	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2 x 2-1.5/ 2 x 2-1/ 2 x 2-2	Laapersheide	
45	Dinsdag	1-11-22	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 6 x 7 sec.-1 (rustig hardlopen) / 2 min W / 1 x 5-1	Diependaalselaan - Kolhornseweg	
	Zaterdag	5-11-22	Hardlopen	H : 4 x 1-1 ( rustig hardlopen) 2 min W/ 3-1.5/ 4-1.5/ 5-2/ 6-2/ 2-1	Cronebos	
46	Dinsdag	8-11-22	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 7-1	Anna's Hoeve/weg	
	Zaterdag	12-11-22	Hardlopen	H : 2 x 5-2 / 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 10-1	Anna's Hoeve	Anna's Berg / Almansweide
47	Dinsdag	15-11-22	Hardlopen	H : 5 x 2-1.5/ 2 min W/ 3 x 1-1 H / 2 min W/ 3 x 3-2	Oude Haven	
	Zaterdag	19-11-22	Hardlopen	H : 3 x 1-1/ 2 min W/ 15 minuten of langer tot vogelhut	Holl. Rading	Treinreis Hollandsche Rading (Mary en Rendolf - Vogelhut)
48	Dinsdag	22-11-22	Hardlopen	H : 6 x 3-2 min zaagtandloop	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	26-11-22	Hardlopen	H : 3 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop	Stad Gods naar Anna's Hoeve	
49	Dinsdag	29-11-22	Hardlopen	H : 2-3-4-5 op 1.5 min rust/ 3 min W/ 5-2 min/ 4-2 min/3-2 min/ 2-2 min	Utrechtseweg	
	Zaterdag	3-12-22	Hardlopen	H: SINTERKLAASLOOP / 1 ronde van 2 1/2 km	Lage Vuursche Gebied	Kievitsdal verzamelen om 09.15 uur
50	Dinsdag	6-12-22	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min/ 3 x 5-3 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min	Fabritiussschool	
	Zaterdag	10-12-22	Hardlopen	H : 8 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop / 3 x 1-1 min rustig versnellen	Smithuyserbos	Kasteel Wolfsdrevik
51	Dinsdag	13-12-22	Hardlopen	H : 8 x 1-1 min stevig hardlopen / 2 min W/ H 2 x 4-2 min zaagtandloop	Centrum	
	Zaterdag	17-12-22	Hardlopen	H : de Coopertest zo snel mogelijk in 12 minuten een afstand hardlopen	baan	Arenapark
52	Dinsdag	20-12-22	Hardlopen	H : 4 x 4 - 2.5 min zaagtandloop	Curacaolaan	
	Zaterdag	24-12-22	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 4 x 2-2 min / 2 x 4- 2.5 min zaagtandloop	Cronebos/ 1 km parcours Wasmear	
1	Dinsdag	27-12-22	Hardlopen	H: 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min zaagtandloop/ 2 x 1-1 min	Utrechtseweg/Acaciapark	
	Zaterdag	31-12-22	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 3 x 2-2 min / 3 x 1-1 / 2 x 5-2 min zaagtandloop	Laapersveld/Laapersbos/ Hoorneboeg	
2	Dinsdag	3-01-23	Hardlopen	H : 15 x 1-1 min	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	7-01-23	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 4 x 2-2 min	Stad Gods	
3	Dinsdag	10-01-23	Hardlopen	H : 5 x 5-1 min / 3 min W / 3 x 1-1 min hoge intensiteit	Kastanjevijver	

