

Trainingschema

Dinsdag: geen trainer bekend

Zaterdag: Jan Willem Meinsma (06-45980143) / Tjeerd Buruma (06-39864292) / René Klarenbeek (06-38349723)

Trainingschema winter 2022/2023 met



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	programma	trainer	opmerkingen
	Zaterdag	3-sep	Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3	René	
37	Dinsdag	6-sep	Langzame lange duurloop ± 5 km 10 - 30 - 10 minuten		
	Zaterdag	10-sep	Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden	Jan Willem	
38	Dinsdag	13-sep	Langzame lange duurloop ± 7.5 km 10 - 45 - 10 minuten		
	Zaterdag	17-sep	Langzame lange duurloop ± 10 km 60 minuten - Lage Vuursche	Tjeerd	René vakantie
39	Dinsdag	20-sep	Extensieve interval heuveltraining		
	Zaterdag	24-sep	HERFSTLOOP 1-2-3 rondjes (3,5 km) in Cronebos INDIVIDUEEL		René vakantie
40	Dinsdag	27-sep	Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	1-okt	Extensieve interval blokjes van 10 minuten	René	
41	Dinsdag	4-okt	Langzame lange duurloop ± 10 km 60 - 10 minuten - Soest (paleis)		
	Zaterdag	8-okt	trilvenen	Tjeerd	vertrek vanaf vliegveld
42	Dinsdag	11-okt	Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	15-okt	Intensieve interval 2-2-1 min actieve rust/snelter/sprint	René	
43	Dinsdag	18-okt	Langzame lange duurloop ± 12.5 km 5 - (LS) 1.15 uur		
	Zaterdag	22-okt	Langzame lange duurloop 15 km 1,30 uur - Einde Gooi	Jan Willem	
44	Dinsdag	25-okt	Extensieve interval naar Baarn met versnellingen		
	Zaterdag	29-okt	Extensieve interval blokjes van 10 minuten	Tjeerd	
45	Dinsdag	1-nov	Langzame lange duurloop ± 15 km 90 minuten		
	Zaterdag	5-nov	Extensieve interval trap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6	René	
46	Dinsdag	8-nov	Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	12-nov	Langzame lange duurloop 20 km 2,00 uur vanuit Utrecht Overvecht	Tjeerd	Utrecht
47	Dinsdag	15-nov	Extensieve interval rondje Knorr met versnellingen		
	Zaterdag	19-nov	Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden	René	
48	Dinsdag	22-nov	Extensieve interval rondje Knorr met versnellingen		
	Zaterdag	26-nov	Rustige duurloop 12km blokjes 10 min. - Groeneveld	Jan Willem	
49	Dinsdag	29-nov	Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden		
	Zaterdag	3-dec	SINTERKLAASLOOP 1-2-3-4 rondjes (2,5 km) INDIVIDUEEL		
50	Dinsdag	6-dec	Intensieve interval 2-2-1 min actieve rust/snelter/sprint		
	Zaterdag	10-dec	Extensieve interval diverse parcoursjes	Tjeerd	vertrek vanaf schaapskooi Blaricum
51	Dinsdag	13-dec	Langzame lange duurloop ± 12.5 km 75 minuten		
	Zaterdag	17-dec	Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden	Jan Willem	
52	Dinsdag	20-dec	Langzame lange duurloop ± 12.5 km 1.15 uur		
	Zaterdag	24-dec	Extensieve interval diverse parcoursjes	Tjeerd	
1	Dinsdag	27-dec	Intensieve interval minuutje/minuutje etc		
	Zaterdag	31-dec	Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden	René	
2	Dinsdag	3-jan	Extensieve interval 10 min met stukjes eigen tempo		
	Zaterdag	7-jan	Langzame lange duurloop 10 km 10 - (LS) 60 minuten	Jan Willem	
3	Dinsdag	10-jan	Extensieve interval trap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6		
	Zaterdag	14-jan	Langzame lange duurloop ± 12.5 km 5 - (LS) 1.15 uur	René	
4	Dinsdag	17-jan	Extensieve interval zwerven richting Bluk		
	Zaterdag	21-jan	Intensieve interval minuutje/minuutje etc	Tjeerd	
5	Dinsdag	24-jan	Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3		
	Zaterdag	28-jan	Extensieve interval 10 min met stukjes eigen tempo	Jan Willem	
6	Dinsdag	31-jan	Extensieve interval trapje 5-10-15-10-5 - Bluk		
	Zaterdag	4-feb	Langzame lange duurloop ± 15 km 90 minuten wildbrug	Tjeerd	
7	Dinsdag	7-feb	Extensieve interval trap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6		
	Zaterdag	11-feb	Langzame lange duurloop 2 keer half uur	René	
8	Dinsdag	14-feb	Intensieve interval 5 minuten met wisselende snelheden		
	Zaterdag	18-feb	Intensieve interval 3/1-3/2 -3/3	Jan Willem	
9	Dinsdag	21-feb	Extensieve interval trap 6 - 8- 10 - 10 - 8 - 6		
	Zaterdag	25-feb	Extensieve interval diverse parcoursjes	René	

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