

# Trainingschema 2023 **B-Groep Donderdagochtend**



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Week	Datum	Programma	Opmerking
1	donderdag 5 januari 2023	Duurloop	
2	donderdag 12 januari 2023	Duurloop	
3	donderdag 19 januari 2023	Interval	
4	donderdag 26 januari 2023	Duurloop	
5	donderdag 2 februari 2023	Interval	
6	donderdag 9 februari 2023	Duurloop	
7	donderdag 16 februari 2023	Duurloop	
8	donderdag 23 februari 2023	Interval	
9	donderdag 2 maart 2023	Duurloop	
10	donderdag 9 maart 2023	Interval	
11	donderdag 16 maart 2023	Duurloop	
12	donderdag 23 maart 2023	Duurloop	
13	donderdag 30 maart 2023	Interval	
14	donderdag 6 april 2023	Duurloop	
15	donderdag 13 april 2023	Interval	
16	donderdag 20 april 2023	Duurloop	
17	donderdag 27 april 2023	Duurloop	
18	donderdag 4 mei 2023	Interval	
19	donderdag 11 mei 2023	Duurloop	
20	donderdag 18 mei 2023	Interval	
21	donderdag 25 mei 2023	Duurloop	
22	donderdag 1 juni 2023	Duurloop	
23	donderdag 8 juni 2023	Interval	Betty vakantie
24	donderdag 15 juni 2023	Duurloop	Betty loopt mogelijk Gooise 4 daagse
25	donderdag 22 juni 2023	Interval	
26	donderdag 29 juni 2023	Duurloop	
27	donderdag 6 juli 2023	Duurloop	
28	donderdag 13 juli 2023	Interval	
29	donderdag 20 juli 2023	Duurloop	
30	donderdag 27 juli 2023	Interval	
31	donderdag 3 augustus 2023	Duurloop	
32	donderdag 10 augustus 2023	Duurloop	
33	donderdag 17 augustus 2023	Interval	
34	donderdag 24 augustus 2023	Duurloop	

35	donderdag 31 augustus 2023	Interval	
36	donderdag 7 september 2023	Duurloop	
37	donderdag 14 september 2023	Duurloop	
38	donderdag 21 september 2023	Interval	
39	donderdag 28 september 2023	Duurloop	
40	donderdag 5 oktober 2023	Interval	
41	donderdag 12 oktober 2023	Duurloop	
42	donderdag 19 oktober 2023	Duurloop	
43	donderdag 26 oktober 2023	Interval	
44	donderdag 2 november 2023	Duurloop	
45	donderdag 9 november 2023	Interval	
46	donderdag 16 november 2023	Duurloop	
47	donderdag 23 november 2023	Duurloop	
48	donderdag 30 november 2023	Interval	
49	donderdag 7 december 2023	Duurloop	
50	donderdag 14 december 2023	Interval	
51	donderdag 21 december 2023	Duurloop	
52	donderdag 28 december 2023	Duurloop	

Betty de Wit

06 - 41216451