

# Trainingschema

Update januari 2023

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerck,



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Doel: 10 km Hilversum Cityrun 16 april 2023 en driedorpenloop in juni

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
1	dinsdag	03/Jan	duurloop 1	10 maal 1km en P1 dribbelen 80% AD	Henk	Loopscholing
	donderdag	05/Jan	Tempoduurloop	10 maal 3min en P1 dribbelen 85-90% AD	Henk	Loopscholing
	zaterdag	07/Jan	Interval	2x (3x140m P15)SP2 en 2x(3x80m P10)sp2	Margret	loopscholing
2	dinsdag	10/Jan	duurloop 1	10 maal 1,25km en P1 dribbelen 80% AD	Henk	Loopscholing
	donderdag	12/Jan	duurloop 2	10 maal 4 min en P1 wandelen 85-90% AD	Margret	
	zaterdag	14/Jan	Vaartspel	vaartspel afwisselende afstanden	Margret	Loopscholing
3	dinsdag	17/Jan	duurloop 2	8 maal 1km en P1,5 dribbelen 85-90% AD	Felix	
	donderdag	19/Jan	Tempoduurloop	20 minuten AD 95-100%	Henk	Loopscholing
	zaterdag	21/Jan	Interval	2x (8x200m P1) SP2 AD 80-85%	Margret	loopscholing
4	dinsdag	24/Jan	duurloop 1	40 minuten AD 80%	Felix	
	donderdag	26/Jan	Tempoduurloop	15 minuten en 7 minuten AD 95-100%	Henk	Loopscholing
	zaterdag	28/Jan	Vaartspel	Heuvels - zand - bos	Margret	Loopscholing
5	dinsdag	31/Jan	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Felix	Loopscholing
	donderdag	02/Feb	Tempoduurloop	20 minuten AD 95-100%	Henk	Loopscholing
	zaterdag	04/Feb	Interval	2x (6x300m P1) SP2 AD 80-85%	Margret	Zondag 5-2 Midwinter loop Apeldoorn
6	dinsdag	07/Feb	duurloop 2	40 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	09/Feb	Tempoduurloop	25 minuten 95-100% AD	Henk	Loopscholing
	zaterdag	11/Feb	Interval	2 series (6x 2 minuten P60) SP2	Margret	Zondag 12-2 Schoorl
7	dinsdag	14/Feb	duurloop 2	45 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	16/Feb	Tempoduurloop	30 minuten 95-100% AD	Henk	Loopscholing
	zaterdag	18/Feb	Interval	3 maal (2 x 4 minuten P90) SP2	Margret	loopscholing
8	dinsdag	21/Feb	duurloop 1	40 minuten AD 80%	Felix	loopscholing
	donderdag	23/Feb	Tempoduurloop	15 minuten AD 95-100%	Henk	loopscholing
	zaterdag	25/Feb	Interval	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)SP2	Margret	loopscholing
9	dinsdag	28/Feb	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	02/Mar	Tempoduurloop	20 minuten AD 95-100%	Henk	loopscholing
	zaterdag	04/Mar	Interval	2 maal (15 x 30 sec, P=30) SP2	Margret	loopscholing
10	dinsdag	07/Mar	duurloop 1	60 minuten op AD 80%	Felix	
	donderdag	09/Mar	Tempoduurloop	25 minuten 95-100% AD	Henk	loopscholing
	zaterdag	11/Mar	Interval	10 x 600m P1 AD 80-85%	Margret	loopscholing
11	dinsdag	14/Mar	duurloop 2	45 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	16/Mar	Tempoduurloop	15 minuten 95-100% AD	Henk	loopscholing
	zaterdag	18/Mar	Interval	Lenteloop		
12	dinsdag	21/Mar	duurloop 1	40 minuten AD 80%	Felix	loopscholing
	donderdag	23/Mar	Tempoduurloop	15 minuten AD 95-100%	Henk	loopscholing

# Trainingsprogramma

Update januari 2023

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerck,



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Doel: 10 km Hilversum Cityrun 16 april 2023 en driedorpenloop in juni

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
13	zaterdag	25/Mar	Vaartspel	Heuvels - zand - bos	Margret	loopscholing
	dinsdag	28/Mar	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	30/Mar	Tempoduurloop	20 minuten AD 95-100%	Henk	loopscholing
14	zaterdag	01/Apr	Interval	3 maal( 3 x 3min, P=90) SP2	Margret	loopscholing
	dinsdag	04/Apr	duurloop 2	35 minuten op AD 85-90%	Felix	loopscholing
	donderdag	06/Apr	Tempoduurloop	25 minuten AD 95-100%	Henk	
15	zaterdag	08/Apr	Interval	10 x 3min, P=1 AD 80-85%	Margret	loopscholing
	dinsdag	11/Apr	duurloop 1	40 minuten AD 80%	Felix	
	donderdag	13/Apr	duurloop 2	40 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
16	zaterdag	15/Apr	Interval	10x2min, P=90 AD 80-85%	Margret	Zondag 16-4 Hilversum City run/ Marathon Rotterdam
	dinsdag	18/Apr	duurloop 1	25 minuten AD 80%	Felix	loopscholing
	donderdag	20/Apr	duurloop 1	40 minuten AD 80%	Henk	
17	zaterdag	22/Apr	Vaartspel	Heuvels - zand - bos	Margret	loopscholing
	dinsdag	25/Apr	duurloop 2	25 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	27/Apr	Tempoduurloop	15 minuten AD 95-100%	Henk	loopscholing
18	zaterdag	29/Apr	Interval	3 maal( 3 x 3min, P=90) SP2	Margret	loopscholing
	dinsdag	02/May	duurloop 2	35 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	04/May	Tempoduurloop	20 minuten 95-100% AD	Henk	loopscholing
19	zaterdag	06/May	Interval	12x 2min, P=1 AD 80-85%	Margret	loopscholing
	dinsdag	09/May	duurloop 1	50 minuten AD 80%	Felix	
	donderdag	11/May	Tempoduurloop	30 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
20	zaterdag	13/May	Interval	2 maal (6x2min, P=90)SP2	Margret	
	dinsdag	16/May	duurloop 1	40 minuten AD 80%	Felix	loopscholing
	donderdag	18/May	duurloop 2	18 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
21	zaterdag	20/May	Vaartspel	Heuvels - zand - bos	Margret	loopscholing
	dinsdag	23/May	duurloop 1	6 maal 5 min en P1 dribbelen AD 80%	Felix	
	donderdag	25/May	duurloop 2	10 maal 4 min en P1 dribbelen AD 85-90%	Henk	loopscholing
22	zaterdag	27/May	Interval	3 maal (1-2-3-2-1 minuten P30)SP2	Margret	loopscholing
	dinsdag	30/May	duurloop 2	35 minuten op AD 85-90%	Felix	
	donderdag	01/Jun	Tempoduurloop	20 minuten 95-100% AD	Henk	loopscholing
23	zaterdag	03/Jun	Interval	10x 3min, P=1	Margret	Zondag 4 juni Driedorpenloop?
	dinsdag	06/Jun	duurloop 1	50 minuten AD 80%	Felix	
	donderdag	08/Jun	Tempoduurloop	30 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
24	zaterdag	10/Jun	Interval	12x 2min, P=90	Margret	loopscholing
	dinsdag	13/Jun	duurloop 1	50 minuten AD 80%	Felix	

# Trainingschema

Update januari 2023

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerck,



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Doel: 10 km Hilversum Cityrun 16 april 2023 en driedorpenloop in juni

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	donderdag	15/Jun	Tempoduurloop	15 minuten AD 95-100%	Henk	loopscholing
	zaterdag	17/Jun	Vaartspel	Heuvels - zand - bos	Margret	loopscholing
25	dinsdag	20/Jun	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Felix	loopscholing
	donderdag	22/Jun	Tempoduurloop	20 minuten 95-100% AD	Henk	loopscholing
	zaterdag	24/Jun	Interval	2 maal (6 x 1,5 min, P=1) SP2	Margret	loopscholing
26	dinsdag	27/Jun	duurloop 1	50 minuten AD 80%	Felix	
	donderdag	29/Jun	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
	zaterdag	01/Jul	Interval	12x 2min, P=90	Margret	loopscholing