

# Trainingsschema 2023 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met [saskia.bons@gach.nl](mailto:saskia.bons@gach.nl)!

In elke training zit een blokje loopscholing!

di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
di	3-01-23	Interval	Z		Eric	duur	
za	7-01-23	Duurloop	W	4 x 15	Eric	duur	
di	10-01-23	Vaartspel	N		Eric	duur	
za	14-01-23	Duurloop-int	O		Saskia	snelheid	
di	17-01-23	Vrij	Z		Saskia	snelheid	
za	21-01-23	Interval	W		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders' (verzet!)
di	24-01-23	Duurloop	N	3 x 20	Eric	snelheid	
za	28-01-23	Vaartspel	O		Eric	snelheid	
di	31-01-23	Duurloop-int	Z		Eric	snelheid	
za	4-02-23	Vrij	W		Saskia	snelheid	
di	7-02-23	Interval	N		Saskia	snelheid	
za	11-02-23	Duurloop	O	2 x 30	Saskia	kracht	
di	14-02-23	Vaartspel	Z		Eric	kracht	
za	18-02-23	Duurloop-int	W		Eric	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders' (verzet!)
di	21-02-23	Vrij	N		Eric	kracht	
za	25-02-23	Interval	O		Saskia	kracht	
di	28-02-23	Duurloop	Z	45 + 15	Saskia	kracht	
za	4-03-23	Vaartspel	W		Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7-03-23	Duurloop-int	N		Eric	kracht	
za	11-03-23	Vrij	O		Eric	duur	
di	14-03-23	Interval	Z		Eric	duur	
za	18-03-23	Duurloop	W	60	Saskia	duur	
di	21-03-23	Vaartspel	N		Saskia	duur	
za	25-03-23	<b>lenteloop</b>			<b>GAC</b>		Datum def. 2023, inschrijven via de GAC-website!
di	28-03-23	Duurloop-int	O		Saskia	duur	
za	1-04-23	Vrij	Z		Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	4-04-23	Interval	W		Eric	duur	
za	8-04-23	Duurloop	N	4 x 15	Eric	duur	
di	11-04-23	Vaartspel	O		Saskia	snelheid	
za	15-04-23	Duurloop-int	Z		Saskia	snelheid	
di	18-04-23	Vrij	W		Saskia	snelheid	
za	22-04-23	<b>Voetst.pad</b>			<b>GAC</b>		Datum def. 2023, inschrijven als groep
di	25-04-23	Interval	N		Eric	snelheid	
za	29-04-23	Duurloop	O	3 x 20	Eric	snelheid	
di	2-05-23	Vaartspel	Z		Eric	snelheid	
za	6-05-23	Duurloop-int	W		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9-05-23	Vrij	N		Saskia	snelheid	
za	13-05-23	Interval	O		Saskia	kracht	
di	16-05-23	Duurloop	Z	2 x 30	Eric	kracht	
za	20-05-23	Vaartspel	W		Eric	kracht	
di	23-05-23	Duurloop-int	N		Eric	kracht	
za	27-05-23	Vrij	O		Saskia	kracht	
di	30-05-23	Interval	Z		Saskia	kracht	
za	3-06-23	Duurloop	W	45 + 15	Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6-06-23	Vaartspel	N		Eric	kracht	
za	10-06-23	Duurloop-int	O		Eric	duur	
di	13-06-23	Vrij	Z		Eric	duur	
za	17-06-23	Interval	W		Saskia	duur	
di	20-06-23	Duurloop	N	60	Saskia	duur	
za	24-06-23	<b>Wasmeerloop</b>			<b>GAC</b>		Datum def. 2023
di	27-06-23	Vaartspel	O		Saskia	duur	
za	1-07-23	Duurloop-int	Z		Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	4-07-23	Vrij	W		Eric	duur	
za	8-07-23	Interval	N		Eric	duur	
di	11-07-23	Duurloop	O	4 x 15	Saskia	snelheid	
za	15-07-23	Vaartspel	Z		Saskia	snelheid	
di	18-07-23	Duurloop-int	W		Saskia	snelheid	
za	22-07-23	Vrij	N		Eric	snelheid	
di	25-07-23	Interval	O		Eric	snelheid	
za	29-07-23	Duurloop	Z	3 x 20	Eric	snelheid	
di	1-08-23	Vaartspel	W		Saskia	snelheid	
za	5-08-23	Duurloop-int	N		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	8-08-23	Vrij	O		Saskia	kracht	
za	12-08-23	Interval	Z		Eric	kracht	
di	15-08-23	Duurloop	W	2 x 30	Eric	kracht	
za	19-08-23	Vaartspel	N		Eric	kracht	
di	22-08-23	Duurloop-int	O		Saskia	kracht	
za	26-08-23	Vrij	Z		Saskia	kracht	
di	29-08-23	Interval	W		Saskia	kracht	

za	2-09-23	Duurloop	N	45 + 15	Eric	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	5-09-23	Vaartspel	O		Eric	duur	
za	9-09-23	Duurloop-int	Z		Eric	duur	
di	12-09-23	Vrij	W		Saskia	duur	
za	16-09-23	Interval	N		Saskia	duur	
di	19-09-23	Duurloop	O	60	Saskia	duur	
za	23-09-23	Vaartspel	Z		Eric	duur	
di	26-09-23	Duurloop-int	W		Eric	duur	
za	30-09-23	<b>herfstloop</b>			<b>GAC</b>		Datum def. 2023
di	3-10-23	Vrij	N		Eric	duur	
za	7-10-23	Interval	O		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10-10-23	Duurloop	Z	4 x 15	Saskia	snelheid	
za	14-10-23	Vaartspel	W		Saskia	snelheid	
di	17-10-23	Duurloop-int	N		Eric	snelheid	
za	21-10-23	Vrij	O		Eric	snelheid	
di	24-10-23	Interval			Eric	snelheid	
za	28-10-23	Duurloop	N	3 x 20	Saskia	snelheid	
di	31-10-23	Vaartspel	O		Saskia	snelheid	
za	4-11-23	Duurloop-int	Z		Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7-11-23	Vrij	W		Eric	kracht	
za	11-11-23	Interval	N		Eric	kracht	
di	14-11-23	Duurloop	O	2 x 30	Eric	kracht	
za	18-11-23	Vaartspel	Z		Saskia	kracht	
di	21-11-23	Duurloop-int	W		Saskia	kracht	
za	25-11-23	Vrij	N		Saskia	kracht	
di	28-11-23	Interval	Z		Eric	kracht	
za	2-12-23	<b>Sinterklaasloop</b>			<b>GAC</b>		Datum def. 2023
di	5-12-23	Duurloop	W	45 + 15	Eric	duur	
za	9-12-23	Vaartspel	N		Eric	duur	2e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	12-12-23	Duurloop-int	O		Saskia	duur	
za	16-12-23	Vrij	Z		Saskia	duur	
di	19-12-23	Interval	W		Saskia	duur	
za	23-12-23	Duurloop	N	60	Eric	duur	
di	<del>26-12-23</del>	<del>Vaartspel</del>	<del>Ø</del>		<del>Eric</del>	<del>duur</del>	Geen training: Kerst!
za	30-12-23	Duurloop-int	Z		Eric	duur	
di	2-01-24	Vrij	W		Saskia	snelheid	

**Vaste elementen:**

LSC Lenteloop, wasmeerloop, herfstloop, sinterklaasloop  
City Run, Maple Leaf, Heide-loop, Voetstpad-estafette

**1e zaterdag van de maand 'even iets anders':**

- jan trein Baarn, teruglopen via Stulp
- feb bus Huizen
- mrt trein Utrecht Overvecht
- apr 's-Gravelandse buitenplaatsen
- mei trein Utrecht C. route Ron
- juni route va. begraafplaats Berestein
- juli trein Weesp, terug zwemmen Spiegelplas
- aug start bij vliegveld, route Trilvenen
- sept auto naar strand, strandloop
- okt Voetstappenpad
- nov bus Amersfoort
- dec start Bluk, rondje Tafelberg