

2023 Planning uurgroep vaartspel A/B/(B+/C) (voor elk wat wils)

Trainers: Evelien Kuyt/Dorien Hopma Zijlema

aan de planning kunnen geen rechten worden ontleend :-); start is om 0900 uur regulier bij de GAC, vrije training wordt mogelijk elders gestart.

datum	type training	globale inhoud	loopscholing	trainer	bijzonderheden
4-2-2023	kracht 1	heuvel/mul zand	voet		
11-2-2023	kracht 2	heuvel/mul zand	voet		
18-2-2023	kracht 3	heuvel/mul zand	romp		
25-2-2023	kracht 4	heuvel/mul zand	romp		
4-3-2023	vrije training	vaartspel varié	romp		
11-3-2023	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht groot		
18-3-2023	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht groot		Lenteloop
25-3-2023	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht groot		
1-4-2023	snelheid 4	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht groot		
8-4-2023	vrije training	vaartspel varié	Pas Frequentie 1		
15-4-2023	tempoduur 1	4-7 minuten blokken licht hijgend	Pas Frequentie 1		16-4 Cityrun
22-4-2023	tempoduur 2	7-10 minuten blokken licht hijgend	nvt		Voetstappen rally
29-4-2023	tempoduur 3	8-15 minuten blokken licht hijgend	Houding Romp Armen 1		
6-5-2023	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	Houding Romp Armen 2		
13-5-2023	vrije training	vaartspel varié	Kracht Klein 1		
20-5-2023	kracht 1	heuvel/mul zand	Kracht Klein 2		
27-5-2023	kracht 2	heuvel/mul zand	Romp Balans 1		
3-6-2023	kracht 3	heuvel/mul zand	Romp Balans 2		
10-6-2023	kracht 4	heuvel/mul zand	Romp Balans 3		

17-6-2023	vrije training	vaartspel varié	Kracht Groot 1		Wasmeerloop?
24-6-2023	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht Groot 2		Wasmeerloop?
1-7-2023	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht Groot 3		
8-7-2023	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht Groot 4		
15-7-2023	Zomer	vaartspel varié	Pas Frequentie 1		
22-7-2023	Zomer	vaartspel varié	Pas Frequentie 2		
29-7-2023	Zomer	vaartspel varié	Houding Romp Armen 1		
5-8-2023	Zomer	vaartspel varié	Houding Romp Armen 2		
12-8-2023	Zomer	vaartspel varié	Kracht Klein 1		
19-8-2023	Zomer	vaartspel varié	Kracht Klein 2		
26-8-2023	Zomer	vaartspel varié	Romp Balans 1		
2-9-2023	tempoduur 1	4-7 minuten blokken licht hijgend	Romp Balans 2		
9-9-2023	tempoduur 2	7-10 minuten blokken licht hijgend	Romp Balans 3		
16-9-2023	tempoduur 3	8-15 minuten blokken licht hijgend	Kracht Groot 1		
23-9-2023	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	Kracht Groot 2		Herfstloop?
30-9-2023	vrije training	vaartspel varié	Kracht Groot 3		
7-10-2023	kracht 1	heuvel/mul zand	Kracht Groot 4		
14-10-2023	kracht 2	heuvel/mul zand	Pas Frequentie 1		

21-10-2023	kracht 3	heuvel/mul zand	Pas Frequentie 2		
28-10-2023	kracht 4	heuvel/mul zand	Houding Romp Armen 1		
4-11-2023	vrije training	vaartspel varié	Houding Romp Armen 2		
11-11-2023	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht Klein 1		
18-11-2023	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Kracht Klein 2		
25-11-2023	snelheid 3	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Romp Balans 1		
2-12-2023	Sinterklaasloop	Sint	Romp Balans 2		Sinterklaasloop
9-12-2023	snelheid 4	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Romp Balans 3		
16-12-2023	vrije training	vaartspel varié	Kracht Groot 1		
23-12-2023	tempoduur 1	4-7 minuten blokken licht hijgend	Kracht Groot 2		
30-12-2023	tempoduur 2	7-10 minuten blokken licht hijgend	Kracht Groot 3		
6-1-2024	tempoduur 3	8-15 minuten blokken licht hijgend	Kracht Groot 4		Nieuwjaarswensen in de Kuil!
13-1-2024	tempoduur 4	circa 20 min blok tempo licht hijgend	Pas Frequentie 1		
20-1-2024	vrije training	vaartspel varié	Pas Frequentie 2		
27-1-2024	kracht 1	heuvel/mul zand	Houding Romp Armen 1		
3-2-2024	kracht 2	heuvel/mul zand	Houding Romp Armen 2		
10-2-2024	kracht 3	heuvel/mul zand	Kracht klein 1		
17-2-2024	kracht 4	heuvel/mul zand	Kracht Klein 2		
24-2-2024	vrije training	vaartspel varié	Romp Balans 1		

2-3-2024	snelheid 1	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Romp Balans 2		
9-3-2024	snelheid 2	korte blokken 1-3 min, tempo intensief	Romp Balans 3		