

**Trainingschema Groep B/C 18:45 uur****Ingrid, Caro en Remko**

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

**Inval: Frank, Frank**

versie

1-3-2023


**Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum**

| week | dag     | datum     | programma < zie onder > |
|------|---------|-----------|-------------------------|
| 10   | Dinsdag | 7-mrt-23  | duurloop                |
| 11   | Dinsdag | 14-mrt-23 | interval                |
| 12   | Dinsdag | 21-mrt-23 | duurloop/interval       |
| 13   | Dinsdag | 28-mrt-23 | vaartspel               |
| 14   | Dinsdag | 4-apr-23  | duurloop                |
| 15   | Dinsdag | 11-apr-23 | interval                |
| 16   | Dinsdag | 18-apr-23 | duurloop/interval       |
| 17   | Dinsdag | 25-apr-23 | vaartspel               |
| 18   | Dinsdag | 2-mei-23  | duurloop                |
| 19   | Dinsdag | 9-mei-23  | interval                |
| 20   | Dinsdag | 16-mei-23 | duurloop/interval       |
| 21   | Dinsdag | 23-mei-23 | vaartspel               |
| 22   | Dinsdag | 30-mei-23 | duurloop                |
| 23   | Dinsdag | 6-jun-23  | interval                |
| 24   | Dinsdag | 13-jun-23 | duurloop/interval       |
| 25   | Dinsdag | 20-jun-23 | vaartspel               |
| 26   | Dinsdag | 27-jun-23 | duurloop                |
| 27   | Dinsdag | 4-jul-23  | interval                |
| 28   | Dinsdag | 11-jul-23 | duurloop/interval       |
| 29   | Dinsdag | 18-jul-23 | vaartspel               |
| 30   | Dinsdag | 25-jul-23 | duurloop                |
| 31   | Dinsdag | 1-aug-23  | interval                |
| 32   | Dinsdag | 8-aug-23  | duurloop/interval       |
| 33   | Dinsdag | 15-aug-23 | vaartspel               |
| 34   | Dinsdag | 22-aug-23 | duurloop                |
| 35   | Dinsdag | 29-aug-23 | interval                |
| 36   | Dinsdag | 5-sep-23  | duurloop/interval       |
| 37   | Dinsdag | 12-sep-23 | vaartspel               |

**PROGRAMMA Duurlopen**

- Duurloop standaard
- Duurloop snelle groep

- Duurloop/Interval  
<< splitsen >>

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten  
met afgesproken tempoverschillen

**Interval**

Vaste afstanden < van 50 tot 600 meter>  
< of van 15 seconden tot 3 minuten >

**Vaartspel**

Gebruik maken van de terreinomstandigheden  
< zand, heuvels e.d > als dat niet  
mogelijk is, variabele tempoverschillen