

Trainingsschema Groep C

Trainers: Caro Baumeister, Frank van den Berge

Invaltrainer: Remko Groot



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

versie 1-3-2023

week	dag	datum	programma
14	Donderdag	9-mrt-23	vaartspel
15	Donderdag	16-mrt-23	duurloop
16	Donderdag	23-mrt-23	interval
17	Donderdag	30-mrt-23	duurloop/interval
18	Donderdag	6-apr-23	vaartspel
19	Donderdag	13-apr-23	duurloop
20	Donderdag	20-apr-23	interval
21	Donderdag	27-apr-23	duurloop/interval
22	Donderdag	4-mei-23	vaartspel
23	Donderdag	11-mei-23	duurloop
24	Donderdag	18-mei-23	Geen training
25	Donderdag	25-mei-23	duurloop/interval
26	Donderdag	1-jun-23	vaartspel
27	Donderdag	8-jun-23	duurloop
28	Donderdag	15-jun-23	interval
29	Donderdag	22-jun-23	duurloop/interval
30	Donderdag	29-jun-23	vaartspel
31	Donderdag	6-jul-23	duurloop
32	Donderdag	13-jul-23	interval
33	Donderdag	20-jul-23	duurloop/interval
34	Donderdag	27-jul-23	vaartspel
35	Donderdag	3-aug-23	duurloop
36	Donderdag	10-aug-23	interval
37	Donderdag	17-aug-23	duurloop/interval
38	Donderdag	24-aug-23	vaartspel
39	Donderdag	31-aug-23	duurloop
40	Donderdag	7-sep-23	interval
41	Donderdag	14-sep-23	duurloop/interval

Duurlopen

- 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