

Trainingschema

per 1-4-2023

Trainers: Koos / Stephanie

B GROEP

ZATERDAGOCHTEND

9.00 - 10.30 uur



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

week	dag	datum	week	programma	trainer
13	Zaterdag	1-apr	1	Duurloop	Koos
14	Zaterdag	8-apr	2	interval	Stephanie
15	Zaterdag	15-apr	3	duurloop interval	Koos
16	Zaterdag	22-apr	4	vaartspeel / interval	Stephanie
17	Zaterdag	29-apr	1	Duurloop	Stephanie
18	Zaterdag	6-mei	2	interval	Koos
19	Zaterdag	13-mei	3	duurloop interval	Stephanie
20	Zaterdag	20-mei	4	vaartspeel / interval	Koos
21	Zaterdag	27-mei	1	Duurloop	Koos
22	Zaterdag	3-jun	2	interval	Stephanie
23	Zaterdag	10-jun	3	duurloop interval	Koos
24	Zaterdag	17-jun	4	vaartspeel / interval	Stephanie
25	Zaterdag	24-jun	1	Duurloop	Stephanie
26	Zaterdag	1-jul	2	interval	Koos
27	Zaterdag	8-jul	3	duurloop interval	Stephanie
28	Zaterdag	15-jul	4	vaartspeel / interval	Koos
29	Zaterdag	22-jul	1	Duurloop	Koos
30	Zaterdag	29-jul	2	interval	Stephanie
31	Zaterdag	5-aug	3	duurloop interval	Koos
32	Zaterdag	12-aug	4	vaartspeel / interval	Stephanie
33	Zaterdag	19-aug	1	Duurloop	Stephanie
34	Zaterdag	26-aug	2	interval	Koos
35	Zaterdag	2-sep	3	duurloop interval	Stephanie
36	Zaterdag	9-sep	4	vaartspeel / interval	Koos
37	Zaterdag	16-sep	1	Duurloop	Koos
38	Zaterdag	23-sep	2	interval	Stephanie