

Trainingsschema

Update juni 2023

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerck,



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Schema overgangperiode

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
23	dinsdag	6-jun	duurloop 1	50 minuten AD 80%	Joost	
	donderdag	8-jun	Tempoduurloop	30 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
	zaterdag	10-jun	Interval	12x 2min, P=90	Henk	loopscholing
24	dinsdag	13-jun	duurloop 1	50 minuten AD 80%	Felix	
	donderdag	15-jun	Tempoduurloop	15 minuten AD 95-100%	Felix	loopscholing
	zaterdag	17-jun	Vaartspel	Heuvels - zand - bos	Margret	loopscholing
25	dinsdag	20-jun	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Felix	loopscholing
	donderdag	22-jun	Tempoduurloop	3x 3min 95-100% AD 3 x3 min 85% AD	Joost	loopscholing
	zaterdag	24-jun	Interval	2 maal (6 x 1,5 min, P=1) SP2 op 85% AD	Margret	loopscholing
26	dinsdag	27-jun	duurloop 2	30 min met 3 pauzes van 2 minuten op AD 85%	Felix	
	donderdag	29-jun	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90% met 5 pauzes P1		loopscholing
	zaterdag	1-jul	Interval	Vult Gerben zelf in	Gerben	loopscholing
27	dinsdag	4-jul	duurloop 1	4 maal 10 minuten AD 80% met wandelen P2	Felix	
	donderdag	6-jul	duurloop 2	5 maal 4 minuten op AD 85-90% P=90	Joost	loopscholing
	zaterdag	8-jul	Interval	5x 3min en 5x 2min P=90 SP=3 AD 85%	Henk	loopscholing
28	dinsdag	11-jul	duurloop	Vult Joost zelf in	Joost	PVB
	donderdag	13-jul	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90% met 5 pauzes P1	Henk	loopscholing
	zaterdag	15-jul	Interval	Vrij in te vullen interval training	Margret	loopscholing
29	dinsdag	18-jul	duurloop 1	4x 12 minuten AD 80% P2	Henk	
	donderdag	20-jul	duurloop 2	4x 8 minuten op AD 85-90% P90	Henk	loopscholing
	zaterdag	22-jul	Interval	Vrij in te vullen interval training	Margret	loopscholing
30	dinsdag	25-jul	duurloop 1	5x 7 minuten AD 80% P2	Henk	
	donderdag	27-jul	duurloop 2	5 maal 4 minuten op AD 85-90% P=90	Henk	loopscholing
	zaterdag	29-jul	Interval	Vrij in te vullen interval training	Margret	loopscholing
31	dinsdag	1-aug	duurloop 1	30 minuten AD 80% met 3 pauzes P2	Henk	
	donderdag	3-aug	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90% met 3 pauzes P2	Henk	loopscholing
	zaterdag	5-aug	Interval	Vrij in te vullen interval training	Margret	loopscholing
32	dinsdag	8-aug	duurloop 1	32 minuten AD 80% met 4 pauzes P90	Henk	
	donderdag	10-aug	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90% met 3 pauzes P2	Henk	loopscholing
	zaterdag	12-aug	Interval	Vrij in te vullen interval training	Margret	loopscholing
33	dinsdag	15-aug	duurloop 1	40 minuten AD 80% met 4 pauzes P2	Henk	
	donderdag	17-aug	duurloop 2	20 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
	zaterdag	19-aug	Interval	12x 1min, P=90	Henk	loopscholing

Trainingsschema

Update juni 2023

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerk,



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Schema overgangperiode

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
34	dinsdag	22-aug	duurloop 1	40 minuten AD 80% met 2 pauzes P2	Henk	
	donderdag	24-aug	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90% met 2 pauzes P2	Henk	loopscholing
	zaterdag	26-aug	Interval	Vrij in te vullen interval training	Henk	loopscholing
35	dinsdag	29-aug	duurloop 1	40 minuten AD 80% met 2 pauzes P2	Henk	
	donderdag	31-aug	duurloop 2	30 minuten op AD 85-90%	Henk	loopscholing
	zaterdag	2-sep	Interval	Vrij in te vullen interval training	Henk	loopscholing
36	dinsdag	5-sep	duurloop 1	20 minuten AD 80% en 10 minuten AD 85% P3	Henk	
	donderdag	7-sep	duurloop 2	4x 5 minuten op AD 85-90% P2	Henk	loopscholing
	zaterdag	9-sep	Interval	6x 2min P=90, 6x3min P=90 op AD 85%	Margret	loopscholing