

Trainingsschema			Trainers : Chris Doornekamp, Joop de Vink, Virgil Smit			 Gooise Atletiek Club Hilversum
Starters Clinic - Hardlopen 2023-2024			Chris Jensen, Monique Zielman en Astrid van Haften			
2 September 2023 tot 1 mei 2024						
week	dag	datum	training	programma	Route	opmerkingen
35	Zaterdag	2-09-23	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersheide	Praatje Voorzitter Bart van den Haak
36	Dinsdag	5-09-23	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 2-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1	Stad Gods	
	Zaterdag	9-09-23	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 3-1 / H 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Laapersveld	Praatje Louran van Run2Day
37	Dinsdag	12-09-23	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 5-2 / H 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-2	Cronebos	
	Zaterdag	16-09-23	Wandelen / Hardlopen	W : 4 x 2-1 / H 5 x 7 sec -2 (rustig hardlopen) / W 3 x 2-1	Arenapark	Praatje Hans Hofman Fysiotherapeut
38	Dinsdag	19-09-23	Wandelen / Hardlopen	W : 3 x 4-1 / H 5 x 7 sec - (rustig hardlopen) 1 1/2 / W 3 x 2-1	Laapersheide	
	Zaterdag	23-09-23	Wandelen	Wandeltest van 2 km op tijd	Laapersveld	Groepsfoto
39	Dinsdag	26-09-23	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 1-1 / 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 4-1 / H 2 x 1-1	1 km parcours Cronebos/ Curacaolaan	Reflexiehesjes aan in de avonden
	Zaterdag	30-09-23	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec -1 (rustig hardlopen) / W 2 x 3-1 / H 2 x 2-2	Anna's Hoeve	
40	Dinsdag	3-10-23	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 3 x 1-1 / 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / W 3 x 3-1 / H 3 x 1-1	Arenapark	
	Zaterdag	7-10-23	Hardlopen	H : 1-2 / 2-2/ 3-2/2-2/ 3-2	Stad Gods	
41	Dinsdag	10-10-23	Mix (wandelen en hardlopen)	H : 2 x 2-2 / W 3 x 2-1 / H 3 x 1-1	Fabritiussschool	
	Zaterdag	14-10-23	Hardlopen	H : 2 x 2-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Cronebos	
42	Dinsdag	17-10-23	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 5 x 7 sec-1 rustig hardlopen / 2 x 3-2	Kastanjevijver	
	Zaterdag	21-10-23	Hardlopen	H : 2 x 3-2 / 1 x 4-2 / 2 x 3-2	Anna's Hoeve + Berg	
43	Dinsdag	24-10-23	Hardlopen	H : 5 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2-1.5/ 3 - 1.5/ 4-2/ 3 - 2/ 2-1	Acaciapark	
	Zaterdag	28-10-23	Hardlopen	H : 6 x 7 sec-1 (rustig hardlopen) / 2 x 2-1.5/ 2 x 2-1/ 2 x 2-2	Laapersheide	
44	Dinsdag	31-10-23	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 6 x 7 sec.-1 (rustig hardlopen) / 2 min W / 1 x 5-1	Diependaalselaan - Kolhornseweg	
	Zaterdag	4-11-23	Hardlopen	H : 4 x 1-1 (rustig hardlopen) 2 min W/ 3-1.5/ 4-1.5/ 5-2/ 6-2/ 2-1	Cronebos	
45	Dinsdag	7-11-23	Hardlopen	H : 5 x 2 - 1.5/ 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 7-1	Anna's Hoeve/weg	
	Zaterdag	11-11-23	Hardlopen	H : 2 x 5-2 / 2 min W/ 4 x 1-1 H / 2 min W/ 10-1	Anna's Hoeve	Anna's Berg / Almansweide
46	Dinsdag	14-11-22	Hardlopen	H : 5 x 2-1.5/ 2 min W/ 3 x 1-1 H / 2 min W/ 3 x 3-2	Oude Haven	
	Zaterdag	18-11-23	Hardlopen	H : 3 x 1-1/ 2 min W/ 15 minuten of langer tot vogelhut	Holl. Rading	Treinreis Hollandsche Rading (wary en Rendoir - Vogelhut)
47	Dinsdag	22-11-23	Hardlopen	H : 6 x 3-2 min zaagtandloop	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	25-11-23	Hardlopen	H : 3 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop	Stad Gods naar Anna's Hoeve	
48	Dinsdag	28-11-23	Hardlopen	H : 2-3-4-5 op 1.5 min rust/ 3 min W/ 5-2 min/ 4-2 min/3-2 min/ 2-2 min	Utrechtseweg	
	Zaterdag	2-12-23	Hardlopen	H: SINTERKLAASLOOP / 1 ronde van 2 1/2 km	Lage Vuursche Gebied	Kievitsdal verzamelen om 09.15 uur
49	Dinsdag	5-12-23	Hardlopen	H : 3 x 1-1 min/ 3 x 5-3 min zaagtandloop/ 3 x 1-1 min	Fabritiussschool	
	Zaterdag	8-12-2023	Hardlopen	H : 8 x 1-1 / 4 x 4-2 min zaagtandloop / 3 x 1-1 min rustig versnellen	Smithuysbos	Kasteel Wolfsdrevik
50	Dinsdag	12-12-23	Hardlopen	H : 8 x 1-1 min stevig hardlopen / 2 min W/ 11 x 4-2 min	Centrum	
	Zaterdag	16-12-23	Hardlopen	H : de Coopen test zo snel mogelijk in 12 minuten een afstand hardlopen	baan	Arenapark
51	Dinsdag	19-12-23	Hardlopen	H : 4 x 4 - 2.5 min zaagtandloop	Curacaolaan	
	Zaterdag	23-12-23	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 4 x 2-2 min / 2 x 4- 2.5 min zaagtandloop	Cronebos/ 1 km parcours Wasmear	
52	Dinsdag	26-12-23	Hardlopen	H: 2 x 1-1 min / 5 x 4-2 min zaagtandloop/ 2 x 1-1 min	Utrechtseweg/Acaciapark	geen training 2de Kerstdag
	Zaterdag	30-12-23	Hardlopen	H : 2 x 1-1 min / 3 x 2-2 min / 3 x 1-1 / 2 x 5-2 min zaagtandloop	Laapersveld/Laapersbos/ Hoorneboeg	
1	Dinsdag	2-1-2024	Hardlopen	H : 15 x 1-1 min	Soestdijkerstraatweg	
	Zaterdag	6-1-2024	Hardlopen	H : 4 x 4-2 min zaagtandloop / 4 x 2-2 min	Stad Gods	
2	Dinsdag	9-1-2024	Hardlopen	H : 5 x 5-1 min / 3 min W / 3 x 1-1 min hoge intensiteit	Kastanjevijver	

