

Trainingsschema		Dinsdag AVond LOop GROep	Vertrek GAC dinsdag 19:00uur.		2023-2
<i>Tjeerd Buruma, Miranda van Gelderen, Annemiek van Tilburg en Feiko Lei. Reserve: Peter Beukers.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
27	4-jul	Duurloop	2x5km / 3'P	Annemiek	<u>Iedere training kan er</u>
28	11-jul	Interval	1' 2' 3' 4' 5' en terug (1'Pauze)	Tjeerd	<u>loopschooling ingepast worden.</u>
29	18-jul	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	Miranda	
30	25-jul	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Miranda	
31	1-aug	Duurloop	2x30min / 3 'P	Feiko	
32	8-aug	Vaartspel	Heuveltjes	Tjeerd	
33	15-aug	Duurloop	5- ( 2x20 ) -5 min.	Feiko	
34	22-aug	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'Pauze	Tjeerd	
35	29-aug	Duurloop	4 x 15' / 3 'Pauze	Annemiek	
36	5-sep	Vaartspel	Wisselend terrein	Tjeerd	
37	12-sep	Duurloop	2x5km / 3'P	Feiko	
38	19-sep	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	Miranda	
39	26-sep	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Annemiek	
40	3-okt	Vaartspel	Tempo variaties	Tjeerd	
41	10-okt	Duurloop	5- ( 2x20 ) -5 / 3 'P	Feiko	
42	17-okt	Interval	Minuutje snel, minuutje traag	Miranda	
43	24-okt	Vaartspel	Mul zand	Annemiek	
44	31-okt	Duurloop	5- ( 2x20 ) -5 / 3 'P	Tjeerd	
45	7-nov	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Feiko	
46	14-nov	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'P	Miranda	
47	21-nov	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Annemiek	
48	28-nov	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Tjeerd	
49	5-dec	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Feiko	
50	12-dec	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Miranda	
51	19-dec	Duurloop	2x5km / 3'P	Annemiek	
52	26-dec	Geen	2e Kerstdag	Tjeerd	
53	2-jan	Duurloop	2x30 min	Feiko	
1	9-jan	Interval	Lantaarnpaaltjes pikken	Miranda	

Vakanties		
		F
T		F
T		F
T		
	M	
	M	
	M	

A
A
A
A
A