


Trainingsschema Groep B		
Trainers: Ingrid Huiskamp, René Smeink en Ron Cornelissen		
Invaltrainers: Koos vd Wijngaard en Marc Hek		

versie 1-3-2023

week	dag	datum	programma	Trainer	Locatie
10	Donderdag	31-aug-23	duurloop	Ingrid	1
11	Donderdag	7-sep-23	interval	Ron	1
12	Donderdag	14-sep-23	duurloop/interval	René	1
13	Donderdag	21-sep-23	vaartspel	Ingrid	1
14	Donderdag	28-sep-23	duurloop	Ron	1
15	Donderdag	5-okt-23	interval	René	1
16	Donderdag	12-okt-23	duurloop/interval	Ingrid	1
17	Donderdag	19-okt-23	vaartspel	Ron	1
18	Donderdag	26-okt-23	duurloop	René	1
19	Donderdag	2-nov-23	interval	Ingrid	1
20	Donderdag	9-nov-23	duurloop/interval	Ron	1
21	Donderdag	16-nov-23	vaartspel	René	1
22	Donderdag	23-nov-23	duurloop	Ingrid	1
23	Donderdag	30-nov-23	interval	Ron	1
24	Donderdag	7-dec-23	duurloop/interval	René	1
25	Donderdag	14-dec-23	vaartspel	Ingrid	1
26	Donderdag	21-dec-23	duurloop	Ron	1
27	Donderdag	28-dec-23	interval	René	1
28	Donderdag	4-jan-24	duurloop/interval	Ingrid	1
29	Donderdag	11-jan-24	vaartspel	Ron	1
30	Donderdag	18-jan-24	duurloop	René	1
31	Donderdag	25-jan-24	interval	Ingrid	1
32	Donderdag	1-feb-24	duurloop/interval	Ron	1
33	Donderdag	8-feb-24	vaartspel	René	1
34	Donderdag	15-feb-24	duurloop	Ingrid	1
35	Donderdag	22-feb-24	interval	Ron	1
36	Donderdag	29-feb-24	duurloop/interval	René	1
37	Donderdag	7-mrt-24	vaartspel	Ingrid	1

Programma Totaal training ca 9 -11 km

Duurloop Blokken van tussen de 5 en 20 min
 Duurloop/Interval Blokken van tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
 Interval Vaste afstanden tussen 50 tot 600 mtr of van 15 seconden tot 3 min
 Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
 En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.

Locatie 1	GACH	Arena 103, 1213 NZ Hilversum
Locatie 2	Kievitsdal	Hilversumsestraatweg 19, 3744 KB Baarn
Locatie 3	t Hooge Erf	Hoge Vuurseweg 11, 3749 AB Lage Vuursche
Locatie 4	La Place	Westerheide 2, 1251 ET Laren
Locatie 5	De Boshut	Bussumergrintweg 67, 1217 BN Hilversum
Locatie 6	Scouting	Kolhornseweg 5, 1213 RS Hilversum

NB. GACH is de standaard verzamel en vertrek locatie!
Als we vanaf een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.