

Trainingsschema Groep C

Trainers: Caro Baumeister, Frank van den Berge

Invaltrainer: Remko Groot



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

versie 1-3-2023

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

Duurlopen

- Duurloop/Interval
<< splitsen >>

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten
met afgesproken tempoverschillen

Interval

Vaste afstanden < van 50 tot 600 meter >
< of van 15 seconden tot 3 minuten >

Vaartspel

Gebruik maken van de terreinomstandigheden
< zand, heuvels e.d > als dat niet
mogelijk is, variabele tempoverschillen