

Trainingschema aug t/m nov 2023

A-B-1 uursgroep



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

dag	datum	programma	WAAR
Zaterdag	19-aug	6 x 4	Stad Gods
Dinsdag	22-aug	2-4-6-6-4-2	Cronebos
Zaterdag	26-aug	3-5-7-5-3	T Bluk
Dinsdag	29-aug	5 x 5	Anna's Hoeve
Zaterdag	2-sep	loopscholing	?
Dinsdag	5-sep	4 x 7	Laapersveld
Zaterdag	9-sep	5-7-5-7-5	Crematorium
Dinsdag	12-sep	vaartspel	Cronebos
Zaterdag	16-sep	6-7-8-7-5	Wolfsdreuvik kasteeltje
Dinsdag	19-sep	6-8-8-6	Utrechtseweg
Zaterdag	23-sep	10 x 1 minuut	10jarig bestaan groep
Dinsdag	26-sep	5-8-8-8	Pannenkoekvijver
Zaterdag	30-sep		herfstloop
Dinsdag	3-okt	4 x 8	Hoorneboeg
Zaterdag	7-okt	4-6-8-6-4	Groeneveld
Dinsdag	10-okt	7-8-9-8	Ziekenhuisomgeving
Zaterdag	14-okt	2 minuutjes versnellingen	Anna's berg
Dinsdag	17-okt	5-5-10-5	Acaciapark
Zaterdag	21-okt	5-6-5-6-5	Hoorneboeg
Dinsdag	24-okt	kort werk krachtraining	Mediabrug
Zaterdag	28-okt	6-10-10-4	Utrechtseweg
Dinsdag	31-okt	kort werk	Oude haven
Zaterdag	4-nov	km loopje	Groene Afslag
Dinsdag	7-nov	4 x2, versnellen- 5-4 x 2 versnellen	Soestdijkerstraatweg
Zaterdag	11-nov	6-8-10-6	Cronebos
Dinsdag	14-nov	3x9	Laapersveld
Zaterdag	18-nov	5-10-5-10	Anna'shoeve
dinsdag	21-nov	kort werk	Hoorneboeg

Vaste trainers op dinsdag en zaterdag zijn Josje en Ellen.
Ondersteunende trainers zijn Angèle, Wilma en Jos
Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingsschema.