

Trainingschema C en D GROEF Trainers

Update oktober 2023

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerck,



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Schema overgangperiode

| week | dag | datum | training | programma | trainer | Opmerkingen |
|------|-----------|--------|-----------------|---|---------|--------------|
| 39 | dinsdag | 26-sep | duurloop 1 | 40 minuten pace 5:50 | Felix | |
| | donderdag | 28-sep | Interval | 20 minuten pace 6, 6x 20 sec pace 5:00 P30 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 30-sep | Interval | Heuvel en zand | Margret | loopscholing |
| 40 | dinsdag | 3-okt | duurloop 1 | 2 x 20 minuten pace 6 P3 | Felix | |
| | donderdag | 5-okt | Interval | 5x 3 minuten op pace 5:45 P60 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 7-okt | Interval | 6x 2min P=90, 4x3min P=90 op pace 5:30 | Gerben | loopscholing |
| 41 | dinsdag | 10-okt | duurloop 2 | 30 min pace 5:45 en 10 min pace 5:30 P3 | Felix | |
| | donderdag | 12-okt | Interval | 5x 6 minuten pace 5:30 P90 drbl | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 14-okt | Interval | 6x 2min pace 5:15 P60, 4x3min pace 5:30 P=60 | Margret | loopscholing |
| 42 | dinsdag | 17-okt | duurloop 2 | 30 min pace 5:30, 10 min pace 5:20 P3 | Felix | |
| | donderdag | 19-okt | Interval | 5x 3 min pace 5:45 P60 drbl P3 en 5x20sec pace 5:00 P60 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 21-okt | Cross wedstrijd | Herfstloop | GAC | |
| 43 | dinsdag | 24-okt | duurloop 2 | 2 x 20 min pace 5:45 pauze 3 min | Felix | |
| | donderdag | 26-okt | Interval | 3x 7 minuten op pace 5:30 P3 drbl | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 28-okt | Interval | 6x 2min P=90 pace 5:15, 6x3min P=90 pace 5:30 | Margret | loopscholing |
| | zondag | 29-okt | Cross wedstrijd | Wolfskamerloop | Zuidwal | Huizen |
| 44 | dinsdag | 31-okt | duurloop 1 | 2x 20 minuten pace 6:00 P 3 | Felix | |
| | donderdag | 2-nov | duurloop 2 | 2 x 15 min op pace 5:30 P3 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 4-nov | Interval | 6x 2min P=60, 6x3min P=60 pace 5:30 | Margret | loopscholing |
| 45 | dinsdag | 7-nov | duurloop 1 | 20 min pace 5:45 en 10 min pace 5:30 P3 | Felix | |
| | donderdag | 9-nov | Interval | 4x 5 minuten op pace 5:30 P2 drbl | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 11-nov | Interval | Heuvel en zand | Margret | loopscholing |
| 46 | dinsdag | 14-nov | duurloop 1 | 30 min pace 5:45 en 10 min pace 5:30 P3 | Felix | |
| | donderdag | 16-nov | Interval | 4x 6 minuten op pace 5:15 P2 drbl | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 18-nov | Interval | 6x 5 minuten op pace 5:30 P2 drbl | Margret | |
| | zondag | 19-nov | Wegwedstrijd | Zevenheuvelenloop | | Nijmegen |
| 47 | dinsdag | 21-nov | duurloop 2 | 20 min pace 5:45 en 10 min pace 5:15 P3 | Felix | |

Trainingschema C en D GROEF Trainers

Update oktober 2023

Margret de Weerd, Felix Debets, Henk van Heemskerck,



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Schema overgangperiode

| week | dag | datum | training | programma | trainer | Opmerkingen |
|-----------|-----------|--------|-----------------|---|---------|--------------|
| | donderdag | 23-nov | Interval | 4x 4 minuten op pace 5:15 P2 drbl | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 25-nov | Interval | 6x 2min P=90 pace 5:45, 3x3min P=90 pace 5:30 | Margret | loopscholing |
| | Zondag | 26-nov | Cross wedstrijd | Maple leaf | GAC-BAV | Bosbad Baarn |
| 48 | dinsdag | 28-nov | duurloop 1 | 40 min pace 6:15 | Felix | |
| | donderdag | 30-nov | duurloop 2 | 20 min pace 5:45 en 10 min pace 5:40 P3 drbl | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 2-dec | Cross wedstrijd | Sinterklaasloop | | |
| 49 | dinsdag | 5-dec | duurloop 2 | 20 min pace 5:50 en 10 min pace 5:40 P3 | Felix | |
| | donderdag | 7-dec | Interval | 4x 5 minuten op pace 5: P2 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 9-dec | Interval | Heuvel en zand | Margret | loopscholing |
| 50 | dinsdag | 12-dec | duurloop 1 | 10 min pace 5:45, 10 min pace 5:30, 10 min pace 5:15 P3 | Felix | |
| | donderdag | 14-dec | Interval | 4x 5 minuten op pace 5:20 P2 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 16-dec | Interval | 6x 2min P=90 pace 5:15, SP2, 6x3min P=90 pace 5:30 | Margret | loopscholing |
| 51 | dinsdag | 19-dec | duurloop 1 | 30 min pace 5:30 en 10 min pace 5:15 P3 | Felix | |
| | donderdag | 21-dec | Interval | 4x 5 minuten op pace 5:15 P2 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 23-dec | Interval | Heuvel en zand | Margret | loopscholing |
| 52 | dinsdag | 26-dec | Wedstrijd | Kerstloop | | s Graveland |
| | donderdag | 28-dec | Interval | 3x 8 minuten op pace 5:30 P2 | Henk | loopscholing |
| | zaterdag | 28-dec | Interval | 12 x 1 min P=60 pace 5:00 | Margret | |
| | Zondag | 31-dec | Cross wedstrijd | Silversterloop | AV | |