

Trainingschema Groep B/C 18:45 uur

Ingrid, Caro en Remko

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

Inval: Frank, Frank



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

versie 1-3-2023

week	dag	datum	programma < zie onder >
10	Dinsdag	29-aug-23	interval
11	Dinsdag	5-sep-23	duurloop/interval
12	Dinsdag	12-sep-23	vaartspel
13	Dinsdag	19-sep-23	duurloop
14	Dinsdag	26-sep-23	interval
15	Dinsdag	3-okt-23	duurloop/interval
16	Dinsdag	10-okt-23	vaartspel
17	Dinsdag	17-okt-23	duurloop
18	Dinsdag	24-okt-23	interval
19	Dinsdag	31-okt-23	duurloop/interval
20	Dinsdag	7-nov-23	vaartspel
21	Dinsdag	14-nov-23	duurloop
22	Dinsdag	21-nov-23	interval
23	Dinsdag	28-nov-23	duurloop/interval
24	Dinsdag	5-dec-23	vaartspel
25	Dinsdag	12-dec-23	duurloop
26	Dinsdag	19-dec-23	interval
27	Dinsdag	26-dec-23	geen training
28	Dinsdag	2-jan-24	vaartspel
29	Dinsdag	9-jan-24	duurloop
30	Dinsdag	16-jan-24	interval
31	Dinsdag	23-jan-24	duurloop/interval
32	Dinsdag	30-jan-24	vaartspel
33	Dinsdag	6-feb-24	duurloop
34	Dinsdag	13-feb-24	interval
35	Dinsdag	20-feb-24	duurloop/interval
36	Dinsdag	27-feb-24	vaartspel
37	Dinsdag	5-mrt-24	duurloop

PROGRAMMA Duurlopen

- Duurloop standaard
- Duurloop snelle groep

- 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