

Trainingsschema  
per 10-7-2023  
Trainer: Koos /

B GROEP  
ZATERDAGOCHTEND  
9.00 - 10.30 uur



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

week	dag	datum	week	programma	trainer
40	Zaterdag	7-okt	1	Duurloop	Koos
41	Zaterdag	14-okt	2	interval	Stephanie
42	Zaterdag	21-okt	3	duurloop interval	Stephanie
43	Zaterdag	28-okt	4	vaartspel / interval	Stephanie
44	Zaterdag	4-nov	1	Duurloop	Koos
45	Zaterdag	11-nov	2	interval	Koos
46	Zaterdag	18-nov	3	duurloop interval	Stephanie
47	Zaterdag	25-nov	4	vaartspel / interval	Koos
48	Zaterdag	2-dec	1	Duurloop	Stephanie
49	Zaterdag	9-dec	2	interval	Stephanie
50	Zaterdag	16-dec	3	duurloop interval	Koos
51	Zaterdag	23-dec	4	vaartspel / interval	Koos
52	Zaterdag	30-dec	5	Vrije training	Stephanie
1	Zaterdag	6-jan	1	Duurloop	Koos
2	Zaterdag	13-jan	2	interval	Stephanie
3	Zaterdag	20-jan	3	duurloop interval	Stephanie
4	Zaterdag	27-jan	4	vaartspel / interval	Koos
5	Zaterdag	3-feb	1	Duurloop	Stephanie
6	Zaterdag	10-feb	2	interval	Koos
7	Zaterdag	17-feb	3	duurloop interval	Koos
8	Zaterdag	24-feb	4	vaartspel / interval	Stephanie
9	Zaterdag	2-mrt	1	Duurloop	Koos
10	Zaterdag	9-mrt	2	interval	Koos
11	Zaterdag	16-mrt	3	duurloop interval	Stephanie
12	Zaterdag	23-mrt	4	vaartspel / interval	Stephanie
13	Zaterdag	30-mrt	5	Vrije training	Koos
14	Zaterdag	6-apr	1	Duurloop	Koos
15	Zaterdag	13-apr	2	interval	Stephanie
16	Zaterdag	20-apr	3	duurloop interval	Koos
17	Zaterdag	27-apr	4	vaartspel / interval	Stephanie
18	Zaterdag	4-mei	1	Duurloop	Stephanie
19	Zaterdag	11-mei	2	interval	Koos

Programma:

Totaal training ca. 9-12 km.

Duurloop

Blokken tussen 10 en 20 min.

Interval

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

Duurloop/interval

Blokken tussen 5 en 15 minuten met afgesproken tempoverschillen

Vaartspel/interval

Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvel enz.