

## dinsdagavond trainingsschema 2024 - B niveau

Arien Tabak, Hillegonda Griffioen, Petra Wildschut, Ron Staal



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Week	Datum	Programma
1	dinsdag 2 januari 2024	Vogels kijken
2	dinsdag 9 januari 2024	trapjes en tempo's
3	dinsdag 16 januari 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
4	dinsdag 23 januari 2024	7 km HM tempo
5	Dinsdag 30 januari 2024	TR 9-10-11-10-9 etc
6	dinsdag 6 februari 2024	5x15 min
7	dinsdag 13 februari 2024	rustig duurloopje
8	dinsdag 20 februari 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
9	dinsdag 27 februari 2024	8km HM tempo
10	dinsdag 5 maart 2024	2x30 min
11	dinsdag 12 maart 2024	Vogels kijken
12	dinsdag 19 maart 2024	9 km HM tempo
13	dinsdag 26 maart 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
14	dinsdag 2 april 2024	4 x 15'
15	dinsdag 9 april 2024	3x20
16	dinsdag 16 april 2024	trapjes en tempo's
17	dinsdag 23 april 2024	3 x 20'
18	dinsdag 30 april 2024	trapjes en tempo's
19	dinsdag 7 mei 2024	Vogels kijken
19	dinsdag 14 mei 2024	trapjes en tempo's
20	dinsdag 21 mei 2024	60'
22	dinsdag 28 mei 2024	10 km HM tempo
23	dinsdag 4 juni 2024	Vogels kijken
24	dinsdag 11 juni 2024	6 km HM tempo
25	dinsdag 18 juni 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
26	dinsdag 25 juni 2024	7 km HM tempo

27	dinsdag 2 juli 2024	TR 9-10-11-10-9 etc
28	dinsdag 9 juli 2024	8 km HM tempo
29	dinsdag 16 juli 2024	rustig duurloopje
30	dinsdag 23 juli 2024	9 km HM tempo
31	dinsdag 30 juli 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
32	dinsdag 6 augustus 2024	2x30 min
33	dinsdag 13 augustus 2024	Vogels kijken
34	dinsdag 20 augustus 2024	6 km HM tempo
35	dinsdag 27 augustus 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
36	dinsdag 3 september 2024	7 km HM tempo
37	dinsdag 10 september 2024	TR 9-10-11-10-9 etc
38	dinsdag 17 september 2024	8 km HM tempo
39	dinsdag 24 september 2024	rustig duurloopje
40	dinsdag 1 oktober 2024	9 km HM tempo
41	dinsdag 8 oktober 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
42	dinsdag 15 oktober 2024	2x30 min
43	dinsdag 22 oktober 2024	Vogels kijken
44	dinsdag 29 oktober 2024	6 km HM tempo
45	dinsdag 5 november 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
46	dinsdag 12 november 2024	7 km HM tempo
47	dinsdag 19 november 2024	TR 9-10-11-10-9 etc
48	dinsdag 26 november 2024	8 km HM tempo
49	dinsdag 3 december 2024	rustig duurloopje
50	dinsdag 10 december 2024	TR 5x (4+3+2) (1)
51	dinsdag 17 december 2024	kerstlichtjes kijken
52	dinsdag 24 december 2024	kerst geen training

