

Trainingsschema 2024 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met saskia.bons@gach.nl!

In elke training zit een blokje loopscholing!

di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
di	2-01-24	Interval	Z		Saskia	duur	
za	6-01-24	Duurloop	W	4 x 15	Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9-01-24	Vaartspel	N		Eric	duur	
za	13-01-24	Duurloop-int	O		Saskia	snelheid	
di	16-01-24	Vrij	Z		Saskia	snelheid	
za	20-01-24	Interval	W		Saskia	snelheid	
di	23-01-24	Duurloop	N	3 x 20	Eric	snelheid	
za	27-01-24	Vaartspel	O		Eric	snelheid	
di	30-01-24	Duurloop-int	Z		Eric	snelheid	
za	3-02-24	Vrij	W		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6-02-24	Interval	N		Saskia	snelheid	
za	10-02-24	Duurloop	O	2 x 30	Saskia	kracht	
di	13-02-24	Vaartspel	Z		Eric	kracht	
za	17-02-24	Duurloop-int	W		Eric	kracht	
di	20-02-24	Vrij	N		Eric	kracht	
za	24-02-24	Interval	O		Saskia	kracht	
di	27-02-24	Duurloop	Z	45 + 15	Saskia	kracht	
za	2-03-24	Vaartspel	W		Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	5-03-24	Duurloop-int	N		Eric	kracht	
za	9-03-24	Vrij	O		Eric	duur	
di	12-03-24	Interval	Z		Eric	duur	
za	16-03-24	Duurloop	W	60	Saskia	duur	
di	19-03-24	Vaartspel	N		Saskia	duur	
za	23-03-24	lenteloop			GAC		Datum definitief, inschrijven via de GAC-website!
di	26-03-24	Duurloop-int	O		Saskia	duur	
za	30-03-24	Vrij	Z		Eric	duur	
di	2-04-24	Interval	W		Eric	duur	
za	6-04-24	Duurloop	N	4 x 15	Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9-04-24	Vaartspel	O		Saskia	snelheid	
za	13-04-24	Duurloop-int	Z		Saskia	snelheid	
di	16-04-24	Vrij	W		Saskia	snelheid	
za	20-04-24	Vrij	vrij		Saskia		
di	23-04-24	Interval	N		Eric	snelheid	
za	27-04-24	Duurloop	O	3 x 20	Eric	snelheid	
di	30-04-24	Vaartspel	Z		Eric	snelheid	
za	4-05-24	Duurloop-int	W		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7-05-24	Vrij	N		Saskia	snelheid	
za	11-05-24	Interval	O		Saskia	kracht	
di	14-05-24	Duurloop	Z	2 x 30	Eric	kracht	
za	18-05-24	Voetst.pad			GAC		Datum definitief, inschrijven als groep
di	21-05-24	Duurloop-int	N		Eric	kracht	
za	25-05-24	Vrij	O		Saskia	kracht	
di	28-05-24	Interval	Z		Saskia	kracht	
za	1-06-24	Duurloop	W	45 + 15	Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	4-06-24	Vaartspel	N		Eric	kracht	
za	8-06-24	Duurloop-int	O		Eric	duur	
di	11-06-24	Vrij	Z		Eric	duur	
za	15-06-24	Interval	W		Saskia	duur	
di	18-06-24	Duurloop	N	60	Saskia	duur	
za	22-06-24	Vaartspel	O		Saskia	duur	
di	25-06-24	Duurloop-int	Z		Eric	duur	
za	29-06-24	Wasmeerloop			GAC		Datum definitief
di	2-07-24	Vrij	W		Eric	duur	
za	6-07-24	Interval	N		Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9-07-24	Duurloop	O	4 x 15	Saskia	snelheid	
za	13-07-24	Vaartspel	Z		Saskia	snelheid	
di	16-07-24	Duurloop-int	W		Saskia	snelheid	
za	20-07-24	Vrij	N		Eric	snelheid	
di	23-07-24	Interval	O		Eric	snelheid	
za	27-07-24	Duurloop	Z	3 x 20	Eric	snelheid	
di	30-07-24	Vaartspel	W		Saskia	snelheid	

Trainingsschema 2024 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met saskia.bons@gach.nl!

In elke training zit een blokje loopscholing!

di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainers	blok	Opmerkingen
za	3-08-24	Duurloop-int	N		Saskia	snelheid	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6-08-24	Vrij	O		Saskia	kracht	
za	10-08-24	Interval	Z		Eric	kracht	
di	13-08-24	Duurloop	W	2 x 30	Eric	kracht	
za	17-08-24	Vaartspel	N		Eric	kracht	
di	20-08-24	Duurloop-int	O		Saskia	kracht	
za	24-08-24	Vrij	Z		Saskia	kracht	
di	27-08-24	Interval	W		Saskia	kracht	
za	31-08-24	Duurloop	N	45 + 15	Eric	kracht	
di	3-09-24	Vaartspel	O		Eric	duur	
za	7-09-24	Duurloop-int	Z		Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10-09-24	Vrij	W		Saskia	duur	
za	14-09-24	Interval	N		Saskia	duur	
di	17-09-24	Duurloop	O	60	Saskia	duur	
za	21-09-24	Vaartspel	Z		Eric	duur	
di	24-09-24	Duurloop-int	W		Eric	duur	
za	28-09-24	Vrij	N		Eric	duur	
di	1-10-24	Interval	O		Saskia	snelheid	
za	5-10-24	herfstloop			GAC		Datum definitief
di	8-10-24	Duurloop	Z	4 x 15	Saskia	snelheid	
za	12-10-24	Vaartspel	W		Saskia	snelheid	2e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	15-10-24	Duurloop-int	N		Eric	snelheid	
za	19-10-24	Vrij	O		Eric	snelheid	
di	22-10-24	Interval			Eric	snelheid	
za	26-10-24	Duurloop	N	3 x 20	Saskia	snelheid	
di	29-10-24	Vaartspel	O		Saskia	snelheid	
za	2-11-24	Duurloop-int	Z		Saskia	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	5-11-24	Vrij	W		Eric	kracht	
za	9-11-24	Interval	N		Eric	kracht	
di	12-11-24	Duurloop	O	2 x 30	Eric	kracht	
za	16-11-24	Vaartspel	Z		Saskia	kracht	
di	19-11-24	Duurloop-int	W		Saskia	kracht	
za	23-11-24	Vrij	N		Saskia	kracht	
di	26-11-24	Interval	Z		Eric	kracht	
za	30-11-24	Sinterklaasloop			GAC		Datum definitief
di	3-12-24	Duurloop	W	45 + 15	Eric	duur	
za	7-12-24	Vaartspel	N		Eric	duur	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10-12-24	Duurloop-int	O		Saskia	duur	
za	14-12-24	Vrij	Z		Saskia	duur	
di	17-12-24	Interval	W		Saskia	duur	
za	21-12-24	Duurloop	N	60	Eric	duur	
di	24-12-24	Vaartspel	O		Eric	duur	
za	28-12-24	Duurloop-int	Z		Eric	duur	
di	31-12-24	Vrij	W		Saskia	snelheid	

Vaste elementen:

LSC Lenteloop, wasmeerloop, herfstloop, sinterklaasloop
City Run, Maple Leaf, Voetstappenpad-estafette

1e zaterdag van de maand 'even iets anders':

- [] Jan - trein Baarn, route Stulp en pluismeer
- [] Feb - route vanaf tunneltje Schuttersweg of Intratuin (n.t.b.)
- [] Mrt - trein Utrecht Overvecht via Westbroek of Maartensdijk
- [] Apr - start 's-Graveland, NM-route 's-Gravelandse Buitenplaatsen
- [] Mei - start Kievitsdal, Voetstappenpad (met GAC?)
- [] Jun - bus Huizen-carpool terug via Eemnes (route van nov 23 aanpassen, deze x niet over privé terrein...)
- [] Jul - start Egelshoek, lopen via Trilvenen en Tienhoven
- [] Aug - trein Weesp, terug via Spiegelplas (zwemmen!) * *inplannen zodra het warm is!*
- [] Sep - bus 121 Loenen (half uur va. Hsum), terug via Lambertszkade
- [] Okt - bus of trein Amersfoort, via dierentuin
- [] Nov - trein retour Naarden-Bussum, rondje Naardermeer
- [] Dec - start bij Bluk, lopen via natuurbrug Laarderhoogt en Tafelberg