

Trainingschema		Dinsdag AVond LOp GRoep	Vertrek GAC dinsdag 19:00uur.		2024-1
<i>Tjeerd Buruma, Miranda van Gelderen, Annemiek van Tilburg en Feiko Lei. Reserve: Bruno Fermin</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
2	9-jan	Interval	Lantaarnpaaltjes pikken	Miranda	
3	16-jan	Duurloop	2x5km / 3 'P	Annemiek	<u>ledere training kan er</u>
4	23-jan	Interval	1' 2' 3' 4' 5' en terug (1'Pauze)	Miranda	<u>loopscholing ingepast worden.</u>
5	30-jan	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	Annemiek	
6	6-feb	Interval	Loopscholing, trapjes en tempo's	Miranda	
7	13-feb	Duurloop	2x30min / 3 'P	Annemiek	
8	20-feb	Vaartspel	Heuveltjes	Miranda	
9	27-feb	Duurloop	5- (2x20) -5 min.	Annemiek	
10	5-mrt	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'Pauze	Miranda	
11	12-mrt	Duurloop	4 x 15' / 3 'Pauze	Annemiek	
12	19-mrt	Vaartspel	Wisselend terrein	Miranda	
13	26-mrt	Duurloop	2x5km / 3 'P	Annemiek	
14	2-apr	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	Miranda	
15	9-apr	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Annemiek	
16	16-apr	Vaartspel	Tempo variaties	Miranda	
17	23-apr	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Annemiek	
18	30-apr	Interval	Minuutje snel, minuutje traag	Miranda	
19	7-mei	Vaartspel	Mul zand	Annemiek	
20	14-mei	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	Miranda	
21	21-mei	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	Annemiek	
22	28-mei	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'P	Miranda	
23	4-jun	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	Annemiek	
24	11-jun	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Miranda	
25	18-jun	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	Annemiek	
26	25-jun	Interval	Loopscholing, trapjes en tempo's	Miranda	
27	2-jul	Duurloop	2x5km / 3 'P	Annemiek	