

Trainingschema 2024 - B niveau

Arien Tabak, Hillegonda Griffioen, Petra Wildschut, Marien Vellekoop, Ron Staal



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Week	Datum	Training	Programma
52	zaterdag 30 december 2023	Duurloop	5 x 10'
1	zaterdag 6 januari 2024	Interval	trapjes en tempo's
2	zaterdag 13 januari 2024	Vaartspel	n.t.b.
2	Zondag 14 januari 2024	Duurloop	Teuge
3	zaterdag 20 januari 2024	Duurloop	4 x 15'
4	zaterdag 27 januari 2024	Interval	trapjes en tempo's
5	zaterdag 3 februari 2024	Duurloop	3 x 20'
6	zaterdag 10 februari 2024	Duurloop	Amersfoort
7	zaterdag 17 februari 2024	Duurloop	2 x 30'
8	zaterdag 24 februari 2024	Interval	trapjes en tempo's
9	zaterdag 2 maart 2024	Duurloop	60 min
10	zaterdag 9 maart 2024	Interval	trapjes en tempo's
11	zaterdag 16 maart 2024	Duurloop	5 x 10'
12	zaterdag 23 maart 2024	Interval	trapjes en tempo's
13	zaterdag 30 maart 2024	Duurloop	Overvecht
14	zaterdag 6 april 2024	Interval	trapjes en tempo's
15	zaterdag 13 april 2024	Duurloop	8 km HM tempo
15	Zondag 14 april 2024	Duurloop	5 of 10 km
16	zaterdag 20 april 2024	trainers afwezig	
17	zaterdag 27 april 2024	Duurloop	9 km HM tempo

18	zaterdag 4 mei 2024	Duurloop	Herdenkingskruis Bussum
19	zaterdag 11 mei 2024	Duurloop	60 min
20	zaterdag 18 mei 2024	Interval	TR 5x (4+3+2) (1)
21	zaterdag 25 mei 2024	Interval	trapjes en tempo's
22	zaterdag 1 juni 2024	Duurloop	5 x 10'
23	zaterdag 8 juni 2024	Interval	trapjes en tempo's
24	zaterdag 15 juni 2024	Vaartspel	n.t.b.
25	zaterdag 22 juni 2024	Duurloop	4 x 15'
26	zaterdag 29 juni 2024	Interval	trapjes en tempo's
27	zaterdag 6 juli 2024	Duurloop	3 x 20'
28	zaterdag 13 juli 2024	Interval	trapjes en tempo's
29	zaterdag 20 juli 2024	Duurloop	2 x 30'
30	zaterdag 27 juli 2024	Interval	trapjes en tempo's
31	zaterdag 3 augustus 2024	Duurloop	60'
32	zaterdag 10 augustus 2024	Interval	trapjes en tempo's
33	zaterdag 17 augustus 2024	Duurloop	5 x 10'
34	zaterdag 24 augustus 2024	Interval	trapjes en tempo's
35	zaterdag 31 augustus 2024	Vaartspel	n.t.b.
36	zaterdag 7 september 2024	Duurloop	4 x 15'
37	zaterdag 14 september 2024	Interval	trapjes en tempo's
38	zaterdag 21 september 2024	Duurloop	3 x 20'
39	zaterdag 28 september 2024	Interval	trapjes en tempo's
40	zaterdag 5 oktober 2024	Duurloop	2 x 30'

41	zaterdag 12 oktober 2024	Interval	trapjes en tempo's
42	zaterdag 19 oktober 2024	Vaartspel	n.t.b.
43	zaterdag 26 oktober 2024	Interval	trapjes en tempo's
44	zaterdag 2 november 2024	Duurloop	5 x 10'
45	zaterdag 9 november 2024	Interval	trapjes en tempo's
46	zaterdag 16 november 2024	Vaartspel	n.t.b.
47	zaterdag 23 november 2024	Duurloop	4 x 15'
48	zaterdag 30 november 2024	Interval	trapjes en tempo's
49	zaterdag 7 december 2024	Duurloop	3 x 20'
50	zaterdag 14 december 2024	Interval	TR 5x (4+3+2) (1)
51	zaterdag 21 december 2024	Duurloop	2 x 30'
52	zaterdag 28 december 2024	Interval	trapjes en tempo's