

# Trainingschema

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Joost Koelega, Gerben Gnodde en Henk van Heemskerck,



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Update januari 2024

Schema VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
1	dinsdag	02/Jan	duurloop 2	D: 20 min pace 6:00 P2 drbl en 10 min P5:50 C: 20 min pace 6:15 P2 drbl en 10 min P6:00	Felix	
	donderdag	04/Jan	Interval	D: 6x (5 min pace 5:15) P2 drbl C: 6x (5 min pace 5:45) P2 drbl	Henk	loopscholing
	zaterdag	06/Jan	Interval	Heuvel en zand	Margret	loopscholing
2	dinsdag	09/Jan	duurloop 2	D: 20 min pace 6:00 P2 drbl en 20 min P5:50 C: 20 min pace 6:15 P2 drbl en 20 min P6:00	Felix	
	donderdag	11/Jan	Interval	D: 6x (5 min pace 5:00) P120 drbl C: 6x (5 min pace 6:00) P120 drbl	Henk	loopscholing
	zaterdag	13/Jan	Interval	6x 2min P90 drbl, 4x3min P90 drbl SP3 D: pace 5:30 C:pace 5:45	Margret	loopscholing
	zondag	14/Jan	cross wedstrijd	Egmond Halve Marathon	Le Champion	
3	dinsdag	16/Jan	duurloop 2	D: 30 min pace 6:00 P2 drbl en 20 min P5:50 C: 30 min pace 6:15 P2 drbl en 20 min P6:00	Felix	
	donderdag	18/Jan	Interval	D: 6 x (5 min pace 5) P60 drbl C: 6 x (5 min pace 6) P60 drbl	Henk	loopscholing
	zaterdag	20/Jan	Interval	D: 6x (2min pace 5:15) P60 drbl, 4x(3min pace 5:30) P60 drbl SP3 C: pace 5:30 en pace 5:45)	Margret	loopscholing
4	dinsdag	23/Jan	Tempo duurloop	D: 20 min pace 5:30 P2 drbl en 10 min pace 5:15 C: 20 min pace 6:15 P2 drbl en 10 min pace 6:00	Felix	
	donderdag	25/Jan	Interval	D: 6x (5 min pace 4:50) P2 drbl C: 6x (5 min pace 5:45) P2 drbl	Henk	loopscholing
	zaterdag	27/Jan	Interval	Heuvel en zand	Margret	loopscholing
5	dinsdag	30/Jan	duurloop 3	D: 2x (20 min pace 5:45) P3 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	01/Feb	Interval	D: 7x 3 min pace 5:30 P3 drbl C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	03/Feb	Interval	D: 6x (2min pace 5:15 P90 drbl) en 6x (3min pace 5:30 P90 drbl) SP3 C: pace 6:15 en pace 6:00	Margret	loopscholing
6	dinsdag	06/Feb	duurloop 2	D: 2x 20 min pace 6:00 P3 drbl en C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	08/Feb	duurloop 3	D: 2x 15 min pace 5:30 P3 drbl en C: pace 6:00	Henk	loopscholing

# Trainingschema

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Joost Koelega, Gerben Gnodde en Henk van Heemskerck,



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

Update januari 2024

Schema VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	zaterdag	10/Feb	Interval	D: 6x(2min pace 5:30 P60 drbl) SP3, 6x(3min pace 5:30 P60 drbl) C: pace 6:15	Henk	loopscholing
	Zondag	11/Feb	cross wedstrijd	Schoorl		
7	dinsdag	13/Feb	duurloop 3	D: 20 min pace 5:45 en 10 min pace 5:30 P3 drbl C: pace 6:30 en pace 6:15	Felix	
	donderdag	15/Feb	Interval	D: 4x 5 min pace 5:30 P2 drbl en C: pace 6:15	Henk	loopscholing
	zaterdag	17/Feb	Interval	Heuvel en zand	Margret	loopscholing
8	dinsdag	20/Feb	duurloop 3	D: 30 min pace 5:45 en 10 min pace 5:30 P3 C: pace 6:30 en pace 6:15	Felix	
	donderdag	22/Feb	Interval	D: 4x 6 min pace 5:15 P2 drbl en C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	24/Feb	Interval	D: 6x 5 min op pace 5:30 P2 drbl en C: pace 6:15	Margret	loopscholing
9	dinsdag	27/Feb	Tempo duurloop	D: 20 min pace 5:35, P3 drbl en 10 min pace 5:15 C: pace 6:30 en pace 6:00	Felix	
	donderdag	29/Feb	Interval	D: 4x 4 min pace 5:15 P2 drbl en C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	02/Mar	Interval	D: 6x 2min pace 5:45 P60 drbl SP3, 3x3min pace 5:30 P90 drbl C: pace 6:30 en pace 6:15	Margret	loopscholing
10	dinsdag	05/Mar	duurloop 1	C/D: 40 min pace 6:15	Felix	
	donderdag	07/Mar	Interval	D: 5 x (3 min pace 4:50) 5 x (3 min pace 5:30) P90 drbl SP3 C: pace 5:45 en pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	09/Mar	interval	D: 6x (2min pace 5:00) P60 drbl, SP3, 3x (3min pace 5:30) P60 drbl C: P5:45 en P6:15	Margret	loopscholing
11	dinsdag	12/Mar	duurloop 3	D: 20 min pace 5:50, P2 drbl, 10 min pace 5:40 C: pace 6:30 en pace 6:15	Felix	
	donderdag	14/Mar	Interval	D: 4x 5 min op pace 5:30 P2 drbl en C: pace 6:15	Henk	loopscholing
	zaterdag	16/Mar	Interval	Heuvel en zand	Margret	loopscholing
	zondag	17/Mar	Marathon Rome			
12	dinsdag	19/Mar	Tempo duurloop	D: 10 min pace 5:45, 10 min pace 5:30, 5 min pace 5:15 P2 drbl C: pace 6:15, 6:00 en 5:50	Felix	
	donderdag	21/Mar	Interval	C/D: 5x (4 min pace 6:30) P2 drbl	Henk	loopscholing
	zaterdag	23/Mar	Lenteloop		GAC	
	zondag	24/Mar	Cross wedstrijd	Zandvoort 12km	Le Champion	

# Trainingschema

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Joost Koelega, Gerben Gnodde en Henk van Heemskerck,



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

Update januari 2024

Schema VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
13	dinsdag	26/Mar	Tempo duurloop	D: 30 min pace 5:30 en 10 min pace 5:15 P3 C: pace 6:15 en pace 6:00	Felix	
	donderdag	28/Mar	Interval	D: 4x 4 min pace 5:15 P2 drbl C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	30/Mar	Interval	Heuvel en zand kracht	Margret	loopscholing
14	dinsdag	02/Apr	duurloop 1	C/D: 40 min pace 6:15	Felix	
	donderdag	04/Apr	Interval	D: 3x 8 minuten op pace 5:30 P2 C: pace 6:15	Henk	loopscholing
	zaterdag	06/Apr	Interval	D: 12 x 1 min P=60 pace 5:00 C: pace 5:45	Margret	loopscholing
15	dinsdag	09/Apr	duurloop 1 +	C/D: 20 min pace 6:15 en 7x 1 min pace 5:00 P60 drbl	Felix	
	donderdag	11/Apr	Interval	D: 3x 8 min op pace 5:40 P2 drbl C: pace 6:20	Henk	loopscholing
	zaterdag	13/Apr	Interval	C/D: 6x (1 min pace 5:30) P60 drbl, SP3, 4x (1 min pace 5:20) P60 drbl	Margret	loopscholing
	zondag	14/Apr	wedstrijd	City run Hilversum/Marathon Rotterdam	Le Champion	
16	dinsdag	16/Apr	Herstelloop	D: 2 x 15 min pace 6:30 P3 C: 7:30	Felix	
	donderdag	18/Apr	Interval	C/D: 3x 8 min pace 6:15 P2 drbl	Henk	loopscholing
	zaterdag	20/Apr	Interval	Heuvel en zand kracht	Margret	loopscholing
17	dinsdag	23/Apr	duurloop 2	D: 40 min pace 5:50 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	25/Apr	Interval	D: 3x 8 min pace 5:30 P2 drbl C: pace 6:15	Henk	loopscholing
	zaterdag	27/Apr	Interval	Heuvel en zand cross 3x helling 200 meter	Margret	loopscholing
18	dinsdag	30/Apr	Tempo duurloop	D: 30 min pace 5:30 en 10 min pace 5:15 P3 C: pace 6:15 en pace 6:00	Felix	
	donderdag	02/May	Interval	D: 3x 8 min pace 5:30 P2 drbl C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	04/May	Interval	D: 6x (2min pace 5:45)P90 drbl, SP3, 3x (3min pace 5:30)P90 drbl C: pace 6:30 en pace 6:15	Margret	loopscholing
19	dinsdag	07/May	Tempo duurloop	D: 30 min pace 5:30 en 15 min pace 5:15 P3 C: pace 6:15 en pace 6:00	Felix	
	donderdag	09/May	Interval	D: 4x (5 min pace 5:30)P2 drbl, SP3, 2x (2 min pace 5:50) P2 drbl C: pace 6:15 en pace 6:30	Henk	loopscholing
	zaterdag	11/May	Interval	D: 8x (1min pace 5:40)P60 drbl, SP3, 4x (2min pace 5:30)P60 drbl C: pace 6:30 en pace 6:15	Margret	loopscholing
20	dinsdag	14/May	duurloop 2	D: 20 min pace 6:00 en 15 min pace 5:45 P3 C: pace 6:30 en pace 6:15	Felix	
	donderdag	16/May	Interval	D: 8x (2 min pace 5:45) P60 drbl en C: pace 6.15	Henk	loopscholing

# Trainingschema

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Joost Koelega, Gerben Gnodde en Henk van Heemskerck,



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

Update januari 2024

Schema VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	zaterdag	18/May	Voetstappenpad estafette			
<b>21</b>	dinsdag	21/May	Herstelloop	D: 2x15 minuten pace 6:15 P3 en C: pace 6:45	Felix	
	donderdag	23/May	Interval	D: 7x 3 minuten pace 5:40 P2 drbl en C: pace 6:15	Henk	loopscholing
	zaterdag	25/May	Interval	D: 10x 2min pace 5:40 P60 drbl C: pace 6:20	Margret	loopscholing
<b>22</b>	dinsdag	28/May	duurloop 1	D: 2x20 minuten pace 6:00 P3 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	30/May	Interval	D: 8x (1min pace 5:40)P60 drbl, SP3, 4x(2min pace 5:30)P60 drbl C: pace 6:15 en pace 6:10	Henk	loopscholing
	zaterdag	01/Jun	Interval	D: 10x (1 min pace 5:15)P60 drbl en C: pace 5:40	Margret	loopscholing
	zondag	02/Jun	Drie dorpenloop			
<b>23</b>	dinsdag	04/Jun	Herstelloop	D: 2x 20 min pace 6:30 P3 en C: 7:00	Felix	
	donderdag	06/Jun	Interval	D: 4x (3 min pace 5:30)P2 drbl, SP3, 2x (2 min pace 5:50)P60 drbl C: pace 6:15 en pace 6:30	Henk	loopscholing
	zaterdag	08/Jun	Interval	2 x (5 x helling)SP3	Margret	loopscholing
<b>24</b>	dinsdag	11/Jun	duurloop 3	D: 3x 15 min pace 5:45 P3 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	13/Jun	Interval	D: 4x (4 min pace 5:30)P90 drbl, SP3, 3x (2 pace 5:50)P60 drbl C: pace 6:15 en pace 6:30	Henk	loopscholing
	zaterdag	15/Jun	Interval	3 x (5 x helling)SP3	Margret	loopscholing
<b>25</b>	dinsdag	18/Jun	duurloop 3	D: 2x 25 min pace 5:45 P3 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	20/Jun	Interval	D: 7x 3 min pace 5:30 P2 drbl C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	22/Jun	Interval	3 x (5 x zand-heuvel min 100 meter P60 drbl)SP3	Margret	loopscholing
<b>26</b>	dinsdag	25/Jun	duurloop 2	D: 2x 20 min pace 6:00 P3 C: pace 6:40	Felix	
	donderdag	27/Jun	Interval	D: 8x 3 min pace 5:30 P60 drbl C: pace 6:00	Henk	loopscholing
	zaterdag	29/Jun	Wasmeerloop			
<b>27</b>	dinsdag	02/Jul	Herstelloop	C/D: 2x 15 minuten pace 6:30 P3	Felix	
	donderdag	04/Jul	duurloop 1	C/D: 2x 15 minuten pace 6:15 P3	Henk	loopscholing
	zaterdag	06/Jul	Interval	2 x (5 x helling 200 meter)SP3	Margret	loopscholing
<b>28</b>	dinsdag	09/Jul	duurloop 3	D: 3x 15 min pace 5:45 P3 C: pace 6:15	Felix	

# Trainingschema

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Joost Koelega, Gerben Gnodde en Henk van Heemskerck,



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

Update januari 2024

Schema VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	donderdag	11/Jul	Interval	D: 3x (4 min pace 5:40)P90 drbl SP3, 2x (3 min pace 6:00)P60 C: pace 6:15 en pace 6:30	Henk	loopscholing
	zaterdag	13/Jul	Interval	2 x(5 x zand heuvel 300 meter P60)SP3	Margret	loopscholing
<b>29</b>	dinsdag	16/Jul	duurloop 1	C/D: 3x 12 minuten pace 6:15 P3	Felix	
	donderdag	18/Jul	Interval	D: 3x (5 min pace 5:40)P90 drbl, SP3, 2x (3 pace 6:00)P60 drbl C: pace 6:15 en pace 6:40	Henk	loopscholing
	zaterdag	20/Jul	Interval	D: 6x (2min P60 pace 5:45) SP3 3x(3min P90 pace 5:30) C: pace 6:30 en pace 6:15	Margret	loopscholing
<b>30</b>	dinsdag	23/Jul	duurloop 1	C/D: 3x 15 minuten pace 6:15 P3	Felix	
	donderdag	25/Jul	duurloop 1	C/D: 2x 25 minuten pace 6:15 P3	Henk	loopscholing
	zaterdag	27/Jul	Interval	D: 10x (2min pace 5:30)P60 drbl C: pace 6:20	Margret	loopscholing
<b>31</b>	dinsdag	30/Jul	duurloop 2	D: 30 minuten pace 6:00 P3 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	01/Aug	Interval	D: 3x 15 min pace 6:00, 5:50, 5:40 P120 C: pace 6:40, 6:30, 6:20	Henk	loopscholing
	zaterdag	03/Aug	Interval	D: 3x (2min - 3min - 2min pace 5:30 P60 drbl) SP3 C: pace 5:45	Margret	loopscholing
<b>32</b>	dinsdag	06/Aug	duurloop 2	D: 35 minuten pace 6:00 P3 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	08/Aug	Interval	D: 3x 10 min pace 5:50, 5:40, 5:30 P2 C: pace 6:30, 6:20, 6:10	Henk	loopscholing
	zaterdag	10/Aug	Interval	D: 6x (2min pace 5:00) P60 drbl, SP3, 3x (3min pace 5:30) P60 drbl C: P5:30 en P6:15	Margret	loopscholing
<b>33</b>	dinsdag	13/Aug	duurloop 2	D: 40 minuten pace 6:00 P3 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	15/Aug	Interval	D: 3x 12 min pace 5:50, 5:40, 5:30 P2 drbl C: pace 6:30, 6:20, 6:10	Henk	loopscholing
	zaterdag	17/Aug	Interval	CD: 8x (1min pace 5:40)P60 drbl, SP3, 4x(2min pace 5:30)P60 drbl	Margret	loopscholing
<b>34</b>	dinsdag	20/Aug	duurloop 2	D: 45 minuten pace 6:00 C: pace 6:15	Felix	

# Trainingschema

C en D GROEP

Trainers

Margret de Weerd, Felix Debets, Joost Koelega, Gerben  
Gnodde en Henk van Heemskerck,



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Update januari 2024

Schema VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	donderdag	22/Aug	Interval	D: 3x 12 min pace 5:50, 5:40, 5:30 P2 C: pace 6:30, 6:20, 6:10	Henk	loopscholing
	zaterdag	24/Aug	Interval	D: 8x (2min pace 5:40)P60 drbl, C: pace 6:10	Margret	loopscholing
35	dinsdag	27/Aug	duurloop 1	D: 50 minuten pace 6:15 P3 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	29/Aug	Interval	D: 5x 4 min pace 5:50, 5:40, 5:30 P2 C: pace 6:30, 6:20, 6:10	Henk	loopscholing
	zaterdag	31/Aug	Interval	3 x (5 x zand-heuvel min 100 meter P60 drbl)SP3	Margret	loopscholing