

Trainingschema januari 2024 tm 18 mei 2024 A/B anderhalf uur groep

Week	Datum Zaterdag	Schema	Kracht & Loopscholing En aandacht voor looptechniek
1	6 jan	<u>Happy New Year!!</u> Vaartspel	Benen Schouders en armen
2	13 jan	5 min / 2 min 3x 3 min / 2 min met versnellingen (zaagtand of andere vorm) 5 – 6 – 5 min / 2 min (Kerntotaal: 44 min)	Benen Schouders en armen
3	20 jan	1 – 2 – 3 – 2 – 1 min / 1 min 1x 10 min Zaagtand / 3 min 2x 5 min / 2 min (Kerntotaal: 41 min)	Romp (kernkracht)
4	27 jan	4 – 8 – 12 – 10 – 4 / 2 tot 3 min (Kerntotaal: max. 50 min)	Romp
5	3 feb	4 min / 2 min rustig tempo 2x 1 min / 1 min Steigerung 2x 1 min / 1 hogere intensiteit 10– 8 – 6 – 4 min / 1 ½ tot 2 min (Kerntotaal: 49 min)	Romp
6	10 feb	2x 500 mtr / 2x 750 mtr / 2x 1000 mtr / 1x 1500 mtr / 1x 750 mtr / 1x 500 mtr	Romp
7	17 feb	Vaartspel	Voeten en balans
8	24 feb	3 min / 2 min rustig tempo 4x 1 min / 1 min in hoge intensiteit 2x 3 min Zaagtand / 2 min 2x 10 min / 2 min (Kerntotaal: 47 min)	Voeten en balans
	2 maart	5x 1 min / 1 min 2x 12 min Zaagtand / 3 min 1x 6 min / 2 min (Kerntotaal 48 min)	Voeten en balans
10	9 maart	2x 5 min / 2 min 2x 15 min / 3 min (Kerntotaal 50 min)	Voeten en balans

Trainingschema januari 2024 tm 18 mei 2024 A/B anderhalf uur groep

11	16 maart	5 km parcours	Benen Schouders en armen
12	23 maart	LENTELOOP <i>GAC-wedstrijdloop over 4½ of 9 km. Opgeven voor deelname.</i>	Benen Schouders en armen
13	30 maart	2x 2 min met versnellingen / 2 min 3x 10 min / 2 min (Kerntotaal: 44 min)	Benen Schouders en armen
14	6 april	5x 2 min / 1 min met laatste 20 sec. versnellen 20 – 5 min/ 2 tot 3 min (Kerntotaal: 46 min)	Benen Schouders en armen
15	13 april	1 – 3 – 5 – 7 – 5 – 3 – 1 min / 1 tot 1 ½ min (Kerntotaal: max. 34 min) Zondag 14 april Hilversum City Run	Romp
16	20 april	10x 3 min/ 2 min met diverse oefeningen tussendoor	Romp
17	27 april	Koningsdag. Geen training.	-----
18	4 mei	Gedenkkruis Bussumerheide (andere startplek!)	Romp
19	11 mei	Rododendronvallei Gooilust (andere startplek!)	Romp
20	18 mei	VOETSTAPPENPAD ESTAFETTE met onze groep	-----

Vaste trainers zijn Marleen & Monique Z.

Fietst mee/reservetrainer Monique B.

Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingschema.

Routes zijn onder voorbehoud.

Standaard is verzamelen en vertrek bij clubhuis GAC op de A/B anderhalf uur verzamelplek.

Als we van een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.

Soorten Trainingen:

Interval / Duurloop

Soms ook vaartspel (gebruik maken van de terreinomstandigheden (zand, heuvels e.d.). Als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen)