

# Trainingschema Groep B/C 18:45 uur

Ingrid, Caro en Remko

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

Inval: Frank

versie 10-2-2024



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

week	dag	datum	programma < zie onder >
10	Dinsdag	13-feb-24	interval
11	Dinsdag	20-feb-24	duurloop/interval
12	Dinsdag	27-feb-24	vaartspel
13	Dinsdag	5-mrt-24	duurloop
14	Dinsdag	12-mrt-24	interval
15	Dinsdag	19-mrt-24	duurloop/interval
16	Dinsdag	26-mrt-24	vaartspel
17	Dinsdag	2-apr-24	duurloop
18	Dinsdag	9-apr-24	interval
19	Dinsdag	16-apr-24	duurloop/interval
20	Dinsdag	23-apr-24	vaartspel
21	Dinsdag	30-apr-24	duurloop
22	Dinsdag	7-mei-24	interval
23	Dinsdag	14-mei-24	duurloop/interval
24	Dinsdag	21-mei-24	vaartspel
25	Dinsdag	28-mei-24	duurloop
26	Dinsdag	4-jun-24	interval
27	Dinsdag	11-jun-24	duurloop/interval
28	Dinsdag	18-jun-24	vaartspel
29	Dinsdag	25-jun-24	duurloop
30	Dinsdag	2-jul-24	interval
31	Dinsdag	9-jul-24	duurloop/interval
32	Dinsdag	16-jul-24	vaartspel
33	Dinsdag	23-jul-24	duurloop
34	Dinsdag	30-jul-24	interval
35	Dinsdag	6-aug-24	duurloop/interval
36	Dinsdag	13-aug-24	vaartspel
37	Dinsdag	20-aug-24	duurloop

## PROGRAMMA Duurlopen

- Duurloop standaard
- Duurloop snelle groep

- Duurloop/Interval  
<< splitsen >>

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten  
met afgesproken tempoverschillen

**Interval**

Vaste afstanden < van 50 tot 600 meter>  
< of van 15 seconden tot 3 minuten >

**Vaartspel**

Gebruik maken van de terreinomstandigheden  
< zand, heuvels e.d > als dat niet  
mogelijk is, variabele tempoverschillen