


| | | |
|---|-----------|--|
| Trainingsschema Groep B | |  Gooise Atletiek Club Hilversum |
| Trainers: Ingrid Huiskamp, René Smeink en Ron Cornelissen | | |
| Invaltrainers: Koos vd Wijngaard | | |
| versie | 10-2-2024 | |

| week | dag | datum | programma | Trainer | Locatie |
|------|-----------|-----------|-------------------|---------|---------|
| 10 | Donderdag | 15-feb-24 | duurloop | Ingrid | 1 |
| 11 | Donderdag | 22-feb-24 | interval | Ron | 1 |
| 12 | Donderdag | 29-feb-24 | duurloop/interval | René | 1 |
| 13 | Donderdag | 7-mrt-24 | vaartspel | Ingrid | 1 |
| 14 | Donderdag | 14-mrt-24 | duurloop | Ron | 1 |
| 15 | Donderdag | 21-mrt-24 | interval | René | 1 |
| 16 | Donderdag | 28-mrt-24 | duurloop/interval | Ingrid | 1 |
| 17 | Donderdag | 4-apr-24 | vaartspel | Ron | 1 |
| 18 | Donderdag | 11-apr-24 | duurloop | René | 1 |
| 19 | Donderdag | 18-apr-24 | interval | Ingrid | 1 |
| 20 | Donderdag | 25-apr-24 | duurloop/interval | Ron | 1 |
| 21 | Donderdag | 2-mei-24 | vaartspel | René | 1 |
| 22 | Donderdag | 9-mei-24 | geen training | | |
| 23 | Donderdag | 16-mei-24 | interval | Ron | 1 |
| 24 | Donderdag | 23-mei-24 | duurloop/interval | René | 1 |
| 25 | Donderdag | 30-mei-24 | vaartspel | Ingrid | 1 |
| 26 | Donderdag | 6-jun-24 | duurloop | Ron | 1 |
| 27 | Donderdag | 13-jun-24 | interval | René | 1 |
| 28 | Donderdag | 20-jun-24 | duurloop/interval | Ingrid | 1 |
| 29 | Donderdag | 27-jun-24 | vaartspel | Ron | 1 |
| 30 | Donderdag | 4-jul-24 | duurloop | René | 1 |
| 31 | Donderdag | 11-jul-24 | interval | Ingrid | 1 |
| 32 | Donderdag | 18-jul-24 | duurloop/interval | Ron | 1 |
| 33 | Donderdag | 25-jul-24 | vaartspel | René | 1 |
| 34 | Donderdag | 1-aug-24 | duurloop | Ingrid | 1 |
| 35 | Donderdag | 8-aug-24 | interval | Ron | 1 |
| 36 | Donderdag | 15-aug-24 | duurloop/interval | René | 1 |
| 37 | Donderdag | 22-aug-24 | vaartspel | Ingrid | 1 |

Programma Totaal training ca 9 -11 km

Duurloop Blokken van tussen de 5 en 20 min
Duurloop/Interval Blokken van tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
Interval Vaste afstanden tussen 50 tot 600 mtr of van 15 seconden tot 3 min
Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.

| | | |
|-----------|-------------|--|
| Locatie 1 | GACH | Arena 103, 1213 NZ Hilversum |
| Locatie 2 | Kievitsdal | Hilversumsestraatweg 19, 3744 KB Baarn |
| Locatie 3 | t Hooge Erf | Hoge Vuurseweg 11, 3749 AB Lage Vuursche |
| Locatie 4 | La Place | Westerheide 2, 1251 ET Laren |
| Locatie 5 | De Boshut | Bussumergrintweg 67, 1217 BN Hilversum |
| Locatie 6 | Scouting | Kolhornseweg 5, 1213 RS Hilversum |

NB. **GACH is de standaard verzamel en vertrek locatie!**
Als we vanaf een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.