

# Trainingsschema Groep C

Trainers: Caro Baumeister, Remko Groot

Invaltrainer: Frank



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

versie 10-2-2024

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

## Duurlopen

- 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