

Trainingsschema
per 27-4-2024
Trainer: Koos

B GROEP
ZATERDAGOCHTEND
9.00 - 10.30 uur



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	week	programma	trainer
40	Zaterdag	27-apr	4	Koningsdag	Geen training
41	Zaterdag	4-mei	1	Gedenkkruis Bussum	olv. Clemens
42	Zaterdag	11-mei	2	interval	Koos
43	Zaterdag	18-mei	3	duurloop interval	Koos
44	Zaterdag	25-mei	4	vaartspel / interval	Koos
45	Zaterdag	1-jun	1	Duurloop	Koos
46	Zaterdag	8-jun	2	interval	koos
47	Zaterdag	15-jun	3	duurloop interval	Koos
48	Zaterdag	22-jun	4	vaartspel / interval	Koos
49	Zaterdag	29-jun	5	Vrije training	Koos
50	Zaterdag	6-jul	1	Duurloop	Koos
51	Zaterdag	13-jul	2	interval	Koos
52	Zaterdag	20-jul	3	duurloop interval	Koos
1	Zaterdag	27-jul	4	vaartspel / interval	Koos
2	Zaterdag	3-aug	1	Duurloop	Koos
3	Zaterdag	10-aug	2	interval	Koos
4	Zaterdag	17-aug	3	duurloop interval	Koos
5	Zaterdag	24-aug	4	vaartspel / interval	Koos
6	Zaterdag	31-aug	5	Vrije training	Koos
7	Zaterdag	7-sep	1	Duurloop	Koos
8	Zaterdag	14-sep	2	interval	Koos
9	Zaterdag	21-sep	3	duurloop interval	Koos
10	Zaterdag	28-sep	4	vaartspel / interval	Koos
11	Zaterdag	5-okt	1	Duurloop	Koos
12	Zaterdag	12-okt	2	interval	Koos
13	Zaterdag	19-okt	3	duurloop interval	Koos
14	Zaterdag	26-okt	4	vaartspel / interval	Koos
15	Zaterdag	2-nov	1	Duurloop	Koos
16	Zaterdag	9-nov	2	interval	Koos
17	Zaterdag	16-nov	3	duurloop interval	Koos
18	Zaterdag	23-nov	4	vaartspel / interval	Koos
19	Zaterdag	30-nov	5	Vrije training	Koos

Programma:

Duurloop

Interval

Duurloop/interval

Vaartspel/interval

Totaal training ca. 9-12 km.

Blokken tussen 10 en 20 min.

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

Blokken tussen 5 en 15 minuten met afgesproken tempoverschillen

Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvel enz.