

week	dag	datum	programma	training	Trainer	opmerkingen
22	zaterdag	1 juni 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	
23	zaterdag	8 juni 2024	UITHOUDING 1	Anna's Hoeve	Wilma	trapje: 2-4-3-5-4-6-7 min
24	zaterdag	15 juni 2024	UITHOUDING 2	Cronebos	Barbara	6 x 6 min
25	zaterdag	22 juni 2024	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	6-8-10-8 min
26	zaterdag	29 juni 2024		Wasmeerloop		
28	zaterdag	6 juli 2024	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Barbara	5-9-11-15 min
27	zaterdag	13 juli 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara	
29	zaterdag	20 juli 2024	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Cindy	zand
30	zaterdag	27 juli 2024	KRACHT 2	Cronebos	Cindy	zand, heuvel
31	zaterdag	3 augustus 2025	KRACHT 3	Anna's Hoeve	Cindy	heuvel
32	zaterdag	10 augustus 2024	KRACHT 4	Hoorneboeg	Barbara	heuvel +
33	zaterdag	17 augustus 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara	
34	zaterdag	24 augustus 2024	SNELHEID 1	Stad Gods / Oude bos	Barbara	6 x 5 min in 10 km tempo
35	zaterdag	31 augustus 2024	SNELHEID 2	Cronebos	Cindy	7 x 4 min in 5km tempo
36	zaterdag	7 september 2024	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Wilma	8 x 3 min in 3km tempo
37	zaterdag	14 september 2024	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Cindy	5 x 2,5, 5 x 1,5 en 5 x 1 min in 1 km tempo
38	zaterdag	21 september 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Cindy	
39	zaterdag	28 september 2024	UITHOUDING 1	Cronebos	Wilma	6-8-10-8 min
40	zaterdag	5 oktober 2024	UITHOUDING 2	Anna's Hoeve	Wilma	6 x 6 min
41	zaterdag	12 oktober 2024	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude Bos	Barbara	5-8-9-8-5 min
42	zaterdag	19 oktober 2024		Herfstloop		
43	zaterdag	26 oktober 2024	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Cindy	6-8-10-15 min
44	zaterdag	2 november 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	
45	zaterdag	9 november 2024	KRACHT 1	Stad Gods / Oude Bos	Barbara	zand
46	zaterdag	16 november 2024	KRACHT 2	Cronebos	Wilma	zand, heuvel
47	zaterdag	23 november 2024	KRACHT 3	Anna's Hoeve	Wilma	heuvel
48	zaterdag	30 november 2024		Sinterklaaslooploop		
49	zaterdag	7 december 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Cindy	
50	zaterdag	14 december 2024	SNELHEID 1	Stad Gods / Oude Bos	Wilma	6 x 5 min in 10 km tempo
51	zaterdag	21 december 2024	SNELHEID 2	Cronebos	Barbara	7x 4 min in 5km tempo
52	zaterdag	28 december 2024	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	NOG IN TE VULLEN	8 x 3 min in 3km tempo
1	zaterdag	4 januari 2025	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Cindy	5 x 3, 5 x 1,5 en 5 x 1 min in 1 km tempo
2	zaterdag	11 januari 2025	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara	

Trainingschema

juni-december
2024

B Vaartspel Barbara, Wilma, Cindy

Zaterdag

Gooise
Atletiek Club
Hilversum