

Trainingschema		DInsdag AVond LOop GROep	Vertrek GAC dinsdag 19:00uur.		2024-2
<i>Tjeerd Buruma, Miranda van Gelderen, Annemiek van Tilburg en Feiko Lei. Reserve: Bruno Fermin</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
27	2-jul	Vaartspel	Heuveltjes	Miranda	
28	9-jul	Duurloop	2x5km / 3 'P	Bruno	<u>Iedere training kan er</u>
29	16-jul	Interval	1' 2' 3' 4' 5' en terug (1' Pauze)	Bruno	<u>loopscholing ingepast worden.</u>
30	23-jul	Duurloop	3x3,3km / 3 'P	JanWillem	
31	30-jul	Interval	Loopscholing, trapjes en tempo's	n.n.t.b.	Op de maandag ervoor
32	6-aug	Duurloop	2x30min / 3 'P	n.n.t.b.	wordt de trainer bepaald,
33	13-aug	Vaartspel	Heuveltjes	n.n.t.b.	zie de App.
34	20-aug	Duurloop	5- (2x20) -5 min.	n.n.t.b.	
35	27-aug	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1' Pauze	n.n.t.b.	
36	3-sep	Duurloop	4 x 15' / 3 'Pauze	n.n.t.b.	
37	10-sep	Vaartspel	Wisselend terrein	n.n.t.b.	
38	17-sep	Duurloop	2x5km / 3 'P	n.n.t.b.	
39	24-sep	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	n.n.t.b.	
40	1-okt	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	n.n.t.b.	
41	8-okt	Vaartspel	Tempo variaties	n.n.t.b.	
42	15-okt	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	n.n.t.b.	
43	22-okt	Interval	Minuutje snel, minuutje traag	n.n.t.b.	
44	29-okt	Vaartspel	Mul zand	n.n.t.b.	
45	5-nov	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'P	n.n.t.b.	
46	12-nov	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'P	n.n.t.b.	
47	19-nov	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'P	n.n.t.b.	
48	26-nov	Duurloop	4 x 15' / 3 'P	n.n.t.b.	
49	3-dec	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	n.n.t.b.	
50	10-dec	Duurloop	25' + 30" / 3 'P	n.n.t.b.	
51	17-dec	Interval	Loopscholing, trapjes en tempo's	n.n.t.b.	
52	24-dec	Geen training	Kerstavond		