

Trainingschema

Update september 2024

B GROEP

Locatie:

Zonnestraal

Trainers

Babette Groen

Ellen van Harn

WOENSDAG



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

NB: schema woensdaggroep - weekendtraining opgenomen voor eventuele eigen invulling

week	dag	datum	training	programma	Opmerkingen
38	woensdag	18-sep	duurloop 1	3x 9 minuten pace 7:30 P60	
	weekend	21-sep	Interval	(4x 3min pace 7:30 P60) SP3 (3x 3min pace 7:15 P2)	
39	woensdag	25-sep	Vaartspel	4 min pace 6:30 P2, 4x3 min helling pace 7:30 P2, 4 min pace 7	
	weekend	28-sep	duurloop 2	3x 11 minuten pace 7 P2	
40	woensdag	2-okt	duurloop 1	2x 15 minuten pace 7:30 P2	
	weekend	5-okt	Tempo duurloop	1 ronde 3,5 km - tempo 6:15/6:30	5 oktober GAC herfstloop
41	woensdag	9-okt	duurloop 2	20-10 minuten pace 7 P60	
	weekend	12-okt	duurloop 2	2x 17 minuten pace 7 P2	
42	woensdag	16-okt	Interval	8x (1min pace 5:40)P60 drbl, SP3, 4x(2min pace 6) P90	
	weekend	19-okt	Interval	(4-6-4 min pace 7:30 P60 drbl) SP3 (4-6-4 min pace 7:30 P60 drbl)	
43	woensdag	23-okt	duurloop 1	3 x 12 min P90 pace 7:00	
	weekend	26-okt	Interval	6 x 2,5 min P3 pace 5:45 + krachtoefeningen	Herfstvakantie regio Noord
44	woensdag	30-okt	Tempo duurloop	5 km pace 7:00	Herfstvakantie regio Noord
	weekend	2-nov	Interval	6 x 3 min P2 pace 6:00	Herfstvakantie regio Noord
45	woensdag	6-nov	Vaartspel	4 min pace 6:15 P2, 4x3 min helling pace 7:00 P2, 4 min pace 6:30	
	weekend	9-nov	duurloop 1	5-8-9-8-5 min P90 pace 7:30	
46	woensdag	13-nov	duurloop 2	2 x 20 min P2 pace 7:00	
	weekend	16-nov	Interval	8x (1min pace 5:40)P60 drbl, SP3, 4x(2min pace 6) P90	
47	woensdag	20-nov	duurloop 1	6,5 km pace 7:30	
	weekend	23-nov	Interval	6 x 2min15 P5 pace 5:40	
48	woensdag	27-nov	Interval	(3-5-3 min pace 7:30 P60 drbl) SP3 (3-5-3 min pace 7:30 P60 drbl)	
	weekend	30-nov	Tempo duurloop	3 rondes 2,5 = 7,5 km pace 6:30	30 november GAC Sinterklaasloop
49	woensdag	4-dec	duurloop 1	4 x 10 minuten pace 7:30 P60	
	weekend	7-dec	Interval	6 x 5 min P3 pace 6:00	
50	woensdag	11-dec	duurloop 2	2 x 25 min P2 pace 7:00	
	weekend	14-dec	Interval	10 x 1 min P90 pace 5:40	
51	woensdag	18-dec	duurloop 1	30 min pace 7:30 + krachtoefeningen	
	weekend	21-dec	Duurloop 1/2	10 km ?- gezamenlijke activiteit rond Wasmeer Hilversum. Nadere info volgt via de app	Kerstvakantie regio Noord
52	woensdag	25-dec	Geen training		Kerstvakantie regio Noord
	weekend	28-dec			Kerstvakantie regio Noord
1	woensdag	1-jan	Geen training		Kerstvakantie regio Noord
	weekend	4-jan			Kerstvakantie regio Noord