

Trainingschema Groep B/C 18:45 uur

Ingrid, Caro en Remko

Bij duurlopen splitsen in 2 groepen

Inval: Frank

versie 30-7-2024



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

week	dag	datum	programma < zie onder >
10	Dinsdag	30-jul-24	interval
11	Dinsdag	6-aug-24	duurloop/interval
12	Dinsdag	13-aug-24	vaartspel
13	Dinsdag	20-aug-24	duurloop
14	Dinsdag	27-aug-24	interval
15	Dinsdag	3-sep-24	duurloop/interval
16	Dinsdag	10-sep-24	vaartspel
17	Dinsdag	17-sep-24	duurloop
18	Dinsdag	24-sep-24	interval
19	Dinsdag	1-okt-24	duurloop/interval
20	Dinsdag	8-okt-24	vaartspel
21	Dinsdag	15-okt-24	duurloop
22	Dinsdag	22-okt-24	interval
23	Dinsdag	29-okt-24	duurloop/interval
24	Dinsdag	5-nov-24	vaartspel
25	Dinsdag	12-nov-24	duurloop
26	Dinsdag	19-nov-24	interval
27	Dinsdag	26-nov-24	duurloop/interval
28	Dinsdag	3-dec-24	vaartspel
29	Dinsdag	10-dec-24	duurloop
30	Dinsdag	17-dec-24	interval
31	Dinsdag	24-dec-24	duurloop/interval
32	Dinsdag	31-dec-24	geen training
33	Dinsdag	7-jan-25	duurloop
34	Dinsdag	14-jan-25	interval
35	Dinsdag	21-jan-25	duurloop/interval
36	Dinsdag	28-jan-25	vaartspel
37	Dinsdag	4-feb-25	duurloop

PROGRAMMA Duurlopen

- Duurloop standaard
- Duurloop snelle groep

- 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