


Trainingsschema Groep B		 Gooise Atletiek Club Hilversum
Trainers: Ingrid Huiskamp, René Smeink en Ron Cornelissen		
Invaltrainers: Koos vd Wijngaard		

versie 30-7-2024

week	dag	datum	programma	Trainer	Locatie
10	Donderdag	1-aug-24	duurloop	Ingrid	1
11	Donderdag	8-aug-24	interval	Ron	1
12	Donderdag	15-aug-24	duurloop/interval	René	1
13	Donderdag	22-aug-24	vaartspel	Ingrid	1
14	Donderdag	29-aug-24	duurloop	Ron	1
15	Donderdag	5-sep-24	interval	René	1
16	Donderdag	12-sep-24	duurloop/interval	Ingrid	1
17	Donderdag	19-sep-24	vaartspel	Ron	1
18	Donderdag	26-sep-24	duurloop	René	1
19	Donderdag	3-okt-24	interval	Ingrid	1
20	Donderdag	10-okt-24	duurloop/interval	Ron	1
21	Donderdag	17-okt-24	vaartspel	René	1
22	Donderdag	24-okt-24	duurloop	Ingrid	1
23	Donderdag	31-okt-24	interval	Ron	1
24	Donderdag	7-nov-24	duurloop/interval	René	1
25	Donderdag	14-nov-24	vaartspel	Ingrid	1
26	Donderdag	21-nov-24	duurloop	Ron	1
27	Donderdag	28-nov-24	interval	René	1
28	Donderdag	5-dec-24	duurloop/interval	Ingrid	1
29	Donderdag	12-dec-24	vaartspel	Ron	1
30	Donderdag	19-dec-24	duurloop	René	1
31	Donderdag	26-dec-24	geen training		
32	Donderdag	2-jan-25	duurloop/interval	Ron	1
33	Donderdag	9-jan-25	vaartspel	René	1
34	Donderdag	16-jan-25	duurloop	Ingrid	1
35	Donderdag	23-jan-25	interval	Ron	1
36	Donderdag	30-jan-25	duurloop/interval	René	1
37	Donderdag	6-feb-25	vaartspel	Ingrid	1

Programma Totaal training ca 9 -11 km

Duurloop Blokken van tussen de 5 en 20 min
 Duurloop/Interval Blokken van tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
 Interval Vaste afstanden tussen 50 tot 600 mtr of van 15 seconden tot 3 min
 Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
 En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.

Locatie 1	GACH	Arena 103, 1213 NZ Hilversum
Locatie 2	Kievitsdal	Hilversumsestraatweg 19, 3744 KB Baarn
Locatie 3	t Hooge Erf	Hoge Vuurseweg 11, 3749 AB Lage Vuursche
Locatie 4	La Place	Westerheide 2, 1251 ET Laren
Locatie 5	De Boshut	Bussumergrintweg 67, 1217 BN Hilversum
Locatie 6	Scouting	Kolhornseweg 5, 1213 RS Hilversum

NB. GACH is de standaard verzamel en vertrek locatie!
Als we vanaf een andere locatie gaan trainen, dan delen we dit tijdig via de Whatsapp groep.