

# Trainingsschema Groep C

Trainers: Caro Baumeister, Remko Groot

Invaltrainer: Frank



**Gooise  
Atletiek Club**  
Hilversum

versie 30-7-2024

| week | dag       | datum     | programma         |
|------|-----------|-----------|-------------------|
| 14   | Donderdag | 1-aug-24  | duurloop          |
| 15   | Donderdag | 8-aug-24  | interval          |
| 16   | Donderdag | 15-aug-24 | duurloop/interval |
| 17   | Donderdag | 22-aug-24 | vaartspel         |
| 18   | Donderdag | 29-aug-24 | duurloop          |
| 19   | Donderdag | 5-sep-24  | interval          |
| 20   | Donderdag | 12-sep-24 | duurloop/interval |
| 21   | Donderdag | 19-sep-24 | vaartspel         |
| 22   | Donderdag | 26-sep-24 | duurloop          |
| 23   | Donderdag | 3-okt-24  | interval          |
| 24   | Donderdag | 10-okt-24 | duurloop/interval |
| 25   | Donderdag | 17-okt-24 | vaartspel         |
| 26   | Donderdag | 24-okt-24 | duurloop          |
| 27   | Donderdag | 31-okt-24 | interval          |
| 28   | Donderdag | 7-nov-24  | duurloop/interval |
| 29   | Donderdag | 14-nov-24 | vaartspel         |
| 30   | Donderdag | 21-nov-24 | duurloop          |
| 31   | Donderdag | 28-nov-24 | interval          |
| 32   | Donderdag | 5-dec-24  | duurloop/interval |
| 33   | Donderdag | 12-dec-24 | vaartspel         |
| 34   | Donderdag | 19-dec-24 | duurloop          |
| 35   | Donderdag | 26-dec-24 | geen training     |
| 36   | Donderdag | 2-jan-25  | duurloop/interval |
| 37   | Donderdag | 9-jan-25  | vaartspel         |
| 38   | Donderdag | 16-jan-25 | duurloop          |
| 39   | Donderdag | 23-jan-25 | interval          |
| 40   | Donderdag | 30-jan-25 | duurloop/interval |
| 41   | Donderdag | 6-feb-25  | vaartspel         |

## Duurlopen

- 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