

# Trainingschema

Baan Training

Winterseizoen

2024-2025

Programma van 18.30 uur tot 20.00 uur, elke donderdag

Trainers Arien Tabak / Maaïke van der Schoot / Suzanne Plaum/Ron Staal.



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

week	dag	datum	training	programma		opmerkingen
44	donderdag	31 oktober 2024	baantraining	10-12x 400 T2	200m W/D/W	Tempo 2
45	donderdag	7 november 2024	baantraining	2x 200/300/400/400/300/200 m+1 x 800 m -	100m	Tempo 3 +2 + 1
46	donderdag	14 november 2024	baantraining	14-15x 200m T3 + 2x 400m T1	100m	Tempo 3 + 1
47	donderdag	21 november 2024	baantraining	12-14x 300m T2 + 1x 400m T1.	100m	Tempo 2 + 1
48	donderdag	28 november 2024	baantraining	3 x 400m T1/400 mT2/400 T1.	200m	Tempo 1 + 2
49	donderdag	5 december 2024	baantraining	7-8x 600 T1.	200m W/D/W	Tempo 1
50	donderdag	12 december 2024	baantraining	10-12x 300 T3 + 1-2 x 400m T1	100m W	Tempo 3 + 1
51	donderdag	19 december 2024	baantraining	10-12 x 400 T2. + 1 x 800 m T1	200m	Temp 2 + 1
		26 december 2025		2e Kerstdag geen training		
52	donderdag	2 januari 2025	baantraining	2x 200/300/400/400/300/200 m+1 x 800 m -	100m	Temp 3 + 2 + 1
1	donderdag	9 januari 2025	baantraining	14-15x 200m T3 + 2x 400m T1	100m	Tempo 3 + 1
2	donderdag	16 januari 2025	baantraining	12-14x 300m T2 + 1x 400m T1.	100m	Tempo 2 + 1
3	donderdag	23 januari 2025	baantraining	3x 400m T1/400 mT2/400 T1.	200m W/D/W	Tempo 1 + 2
4	donderdag	25 januari 2024	baantraining	10-12x 300 m T2	100m W	Tempo 2
5	donderdag	30 januari 2025	baantraining	10-12x 200 m. T3 1-2 400 T1	100m W	Tempo 3
6	donderdag	6 februari 2025	baantraining	4x serie : 1 x 200 m, 1 x 400 m, 1 x 800 m. T1	100m	Tempo 1
7	donderdag	13 februari 2025	baantraining	12-14x 400 m. T 1-2 afwissel	200m W/D/W	Tempo 1-2
8	donderdag	20 februari 2025	baantraining	13-15x 300 m T1-3 afwissel	100m W/D/W	Tempo 1-3
9	donderdag	27 februari 2025	baantraining	10-12x 200 m T3 1-2 400 m T1	100m W	Tempo 3 + 1
10	donderdag	6 maart 2025	baantraining	4x 400 m rust 200 m WDW, 4 x 300 m rust 100m W, 6 x 200 m T1	100m	Tempo 1
11	donderdag	13 maart 2025	baantraining	4-5x 200 T1 400 T2 800 T1	200m	Tempo 2 + Tempo
12	donderdag	20 maart 2025	baan-training	10x 200 m T2 + 6 x 300 m T3	100m W	Tempo T2-T3
13	donderdag	27 maart 2025	Nieuw schema	2x 200/300/400/400/300/200 m+1 x 800 m T3-2-1 -	100m	Tempo 3 + 2 + 1

Opmerking : W / D / W = wandelen / dribbelen / wandelen

winter 27-10

zomer 30-3

kerst 21/12-5/1

voorjaar 15/2-23/2