

Trainingsschema 2025 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met saskia.bons@gach.nl!

In elke training zit een blokje loopscholing!

di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainer v/d dag	Focus loopscholing	Opmerkingen
za	12/04/25	Duurloop-int	Z		Eric	kracht	Saskia BG
di	15/04/25	Vrij	W		Eric	kracht	Saskia BG
za	19/04/25	Duurloop	O	3 x 20	Saskia	kracht	
di	22/04/25	Interval	N		Eric	heupen	
za	26/04/25	Koningsdag: geen training					
di	29/04/25	Vaartspel	Z		Eric	heupen	
za	3/05/25	Duurloop-int	W		Saskia	heupen	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6/05/25	Vrij	N		Saskia	heupen	
za	10/05/25	Voetst.pad estafette			GAC		
di	13/05/25	Duurloop	Z	2 x 30	Eric	looptechniek	
za	17/05/25	Interval	O		Saskia	looptechniek	
di	20/05/25	Duurloop-int	N		Eric	looptechniek	
za	24/05/25	Vrij	O		Saskia	looptechniek	
di	27/05/25	Interval	Z		Saskia	looptechniek	
za	31/05/25	Duurloop	W	45 + 15	Saskia	looptechniek	bijna 1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	3/06/25	Vaartspel	N		Eric	looptechniek	
za	7/06/25	Duurloop-int	O		Eric	enkels	Saskia afw ivm trail
di	10/06/25	Vrij	Z		Eric	enkels	
za	14/06/25	Interval	W		Saskia	enkels	Saskia afw ivm wandel4daagse
di	17/06/25	Duurloop	N	60	Saskia	enkels	
za	21/06/25	Wasmeerloop			GAC		
di	24/06/25	Duurloop-int	Z		Eric	enkels	
za	28/06/25	Vaartspel	O		Saskia	enkels	
di	1/07/25	Vrij	W		Eric	knieën	
za	5/07/25	Interval	N		Eric	knieën	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	8/07/25	Duurloop	O	4 x 15	Eric	knieën	Saskia afw ivm diploma-uitreiking
za	12/07/25	Vaartspel	Z		Saskia	knieën	
di	15/07/25	Duurloop-int	W		Saskia	knieën	
za	19/07/25	Vrij	N		Eric	knieën	Saskia vakantie
di	22/07/25	Interval	O		Eric	hamstrings	Saskia vakantie
za	26/07/25	Duurloop	Z	3 x 20	Eric	hamstrings	Saskia vakantie
di	29/07/25	Vaartspel	W		Saskia	hamstrings	Saskia vakantie
za	2/08/25	Duurloop-int	N		Saskia	hamstrings	Saskia vakantie
di	5/08/25	Vrij	O		Saskia	hamstrings	
za	9/08/25	Interval	Z		Eric	hamstrings	2e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	12/08/25	Duurloop	W	2 x 30	Eric	core	
za	16/08/25	Vaartspel	N		Eric	core	
di	19/08/25	Duurloop-int	O		Saskia	core	
za	23/08/25	Vrij	Z		Saskia	core	
di	26/08/25	Interval	W		Saskia	core	
za	30/08/25	Duurloop	N	45 + 15	Eric	core	

Trainingsschema 2025 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag
Saskia Bons, Eric Poelmann



Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met saskia.bons@gach.nl!

In elke training zit een blokje loopscholing!

di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainer v/d dag	Focus loopscholing	Opmerkingen
di	2/09/25	Vaartspel	O		Eric	kracht	
za	6/09/25	Duurloop-int	Z		Eric	kracht	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9/09/25	Vrij	W		Saskia	kracht	
za	13/09/25	Interval	N		Saskia	kracht	
di	16/09/25	Duurloop	O	60	Saskia	kracht	
za	20/09/25	Vaartspel	Z		Eric	kracht	
di	23/09/25	Duurloop-int	W		Eric	heupen	
za	27/09/25	herfstloop			GAC		
di	30/09/25	Interval	O		Eric	heupen	
za	4/10/25	Vrij	N		Saskia	heupen	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7/10/25	Duurloop	Z	4 x 15	Saskia	heupen	
za	11/10/25	Vaartspel	W		Saskia	heupen	
di	14/10/25	Duurloop-int	N		Eric	heupen	
za	18/10/25	Vrij	O		Eric	looptechniek	
di	21/10/25	Interval			Eric	looptechniek	
za	25/10/25	Duurloop	N	3 x 20	Saskia	looptechniek	
di	28/10/25	Vaartspel	O		Saskia	looptechniek	
za	1/11/25	Duurloop-int	Z		Saskia	looptechniek	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	4/11/25	Vrij	W		Eric	looptechniek	
za	8/11/25	Interval	N		Eric	enkels	
di	11/11/25	Duurloop	O	2 x 30	Eric	enkels	
za	15/11/25	Vaartspel	Z		Saskia	enkels	
di	18/11/25	Duurloop-int	W		Saskia	enkels	
za	22/11/25	Vrij	N		Saskia	enkels	
di	25/11/25	Interval	Z		Eric	enkels	
za	29/11/25	Sinterklaasloop			GAC		
di	2/12/25	Duurloop	W	45 + 15	Eric	knieën	
za	6/12/25	Vaartspel	N		Eric	knieën	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9/12/25	Duurloop-int	O		Saskia	knieën	
za	13/12/25	Vrij	Z		Saskia	knieën	
di	16/12/25	Interval	W		Saskia	knieën	
za	20/12/25	Duurloop	N	60	Eric	knieën	
di	23/12/25	Vaartspel	O		Eric	hamstrings	
za	27/12/25	Duurloop-int	Z		Eric	hamstrings	
di	30/12/25	Vrij	W		Saskia	hamstrings	

Vaste elementen:
LSC: Lenteloop, wasmeeloop, herfstloop, sinterklaasloop, Voetstappenpad-estafette

1e zaterdag van de maand 'even iets anders', keuze uit o.a.

- trein Baarn, route Stulp en pluismeer
- route vanaf tunneltje Schuttersweg of Intratuin (n.t.b.)
- trein Utrecht Overvecht via Westbroek of Maartensdijk
- start 's-Graveland, NM-route 's-Gravelandse Buitenplaatsen
- start Kievitsdal, Voetstappenpad
- bus Huizen-carpool terug via Eemnes
- start Egelshoek, lopen via Trilvenen en Tienhoven
- trein Weesp, terug via Spiegelplas (zwemmen!) * *inplannen zodra het warm is!*
- bus 121 Loenen (half uur va. Hsum), terug via Lambertszkade
- bus of trein Amersfoort, via dierentuin
- trein retour Naarden-Bussum, rondje Naardermeer
- start bij Bluk, lopen via natuurbrug Laarderhoogt en Tafelberg