

Trainingsschema		Dinsdag AVond LOop GROep	Vertrek GAC dinsdag 19:00uur.		2025-2
<i>Tjeerd Buruma, Miranda van Gelderen, Annemiek van Tilburg en Feiko Lei. Reserve: Bruno Fermin</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
26	24-jun	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Tjeerd	
27	1-jul	Duurloop	2x5km / 3'Pauze	Annemiek	
28	8-jul	Interval	Lantaarnpaaltjes pikken	Feiko	
29	15-jul	Duurloop	2x5km / 3'P	Tjeerd	
30	22-jul	Interval	1' 2' 3' 4' 5' en terug (1'Pauze)	Feiko	
31	29-jul	Duurloop	3x3,3km / 3 'Pauze	Miranda	
32	5-aug	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Tjeerd	iedere training kan er
33	12-aug	Duurloop	2x30min / 3 'Pauze	Feiko	loopschooling ingepast worden.
34	19-aug	Vaartspel	Heuveltjes	Miranda	
35	26-aug	Duurloop	5- (2x20) -5 min.	Annemiek	
36	2-sep	Geen	Nazomerborrel	Miranda	Plaats n.n.t.b.
37	9-sep	Duurloop	4 x 15' / 3 'Pauze	Feiko	
38	16-sep	Vaartspel	Wisselend terrein	Tjeerd	
39	23-sep	Duurloop	2x5km / 3'P	Annemiek	
40	30-sep	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	Miranda	
41	7-okt	Duurloop	25' + 30" / 3 'Pauze	Feiko	
42	14-okt	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'Pauze	Tjeerd	
43	21-okt	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'Pauze	Annemiek	
44	28-okt	Interval	Minuutje snel, minuutje traag	Miranda	
45	4-nov	Vaartspel	Mul zand	Feiko	
46	11-nov	Duurloop	5- (2x20) -5 / 3 'Pauze	Tjeerd	
47	18-nov	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo / 1'Pauze	Annemiek	
48	25-nov	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	Miranda	
49	2-dec	Duurloop	4 x 15' / 3 'Pauze	Feiko	
50	9-dec	Vaartspel	Blokjes 5' golvend tempo	Tjeerd	
51	16-dec	Geen	Diner	Annemiek	Plaats n.n.t.b.
52	23-dec	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Miranda	
1	30-dec	Duurloop	2x5km / 3'Pauze	Feiko	