

Trainingsschema groep C Halve Marathon (sept-dec 2025)

Zaterdag 8:30

Trainers: Ariën Tabak, Richard Egberink, Joost Koelega, Marije Anker, Maaïke Verweij

Week	Datum	Afstand	Trainer	Kern	Groepsagenda	Loopjes op za/zo
36	6-sep	14	Maaïke	3x19 min 6:00 P2min		30 van Amsterdam Noord
37	13-sep	15	Richard	3x20 min 6:00 P2min		
38	20-sep	14	Marije	4x10 min 5:30 P2min		Mont Ventoux, Damloop
39	27-sep	15		(3x20 min 6:00 P2min)	GAC Herfstloop	
40	4-okt	16	Ariën	3x22 min 6:00 P2min		Devilstrail
41	11-okt	17	Richard	3x25 min 6:00 P2min	Soesterberg	
42	18-okt	16	Joost	5x10 min 5:30 P2min		Amsterdam marathon
43	25-okt	17	Maaïke	3x25 min 6:00 P2min	(Herfstvakantie regio Noord)	
44	1-nov	18	Ariën	3x30 min 6:00 P2min		Berenloop, Maple leaf
45	8-nov	19	Maaïke	3x30 min 6:00 P2min	Weesp	
46	15-nov	18	Richard	6x10 min 5:30 P2min		Zevenheuvelenloop, Ronde Venen
47	22-nov	19	Marije	3x30 min 6:00 P2min		
48	29-nov	19		(3x32 min 6:00 P2min)	GAC Sinterklaasloop	
49	6-dec	20	Ariën	3x34 min 6:00 P2min		Valencia marathon
50	13-dec	14	Joost	4x10 min 5:30 P2min		
51	20-dec	21		wedstrijd	Linschotenloop	Linschotenloop
52	27-dec	14	Maaïke	herstelloop	(Kerstvakantie)	26 december: kerstloop sGraveland