

Schema 10 km 26 weken

B categorie doel 1 uur op 10 km

A categorie doel 1 uur en 10 minuten op 10 km

					A	B	Serie		
Week #	Dag	Datum	Type	Omschrijving	Pace	Pace	Pauze	Pauze	
2025							P	SP	
	45 Dinsdag	4-nov	Duurloop	4 x 10 min	09:00	08:30	P60	Joyce	Jos
	45 Zaterdag	8-nov	Interval	10 x 400 meter	2:34S	2:10S	P90	Joyce	geen
	46 Dinsdag	11-nov	Duurloop	2 x 20 min	09:00	08:30	P2	Jos	Monique Z
	46 Zaterdag	15-nov	Duurloop	2 x 30 min	09:20	09:00	P2	Monique Z	Ron
	47 Dinsdag	18-nov	Duurloop	3 x 20 min	08:00	07:30	P60	Joyce	Jos
	47 Zaterdag	22-nov	Interval	3 x (2 x 1000 meter)	06:50	06:00	P2	SP3	Ron
	48 Dinsdag	25-nov	Duurloop	2 x 30 min	09:00	08:30		Monique Z	Jos
	48 Zaterdag	29-nov	Duurloop	1x 20 min en 1 x 40 min	09:20	09:00	P1 drbl	Joyce	Monique Z
	49 Dinsdag	2-dec	Duurloop	60 min	08:00	07:30		Jos	Monique Z
	49 Zaterdag	6-dec	Testloop	4 km wedstrijd tempo	06:45	06:00		Marleen	Ron
	50 Dinsdag	9-dec	Duurloop	40 min	07:10	06:40		Monique Z	
	50 Zaterdag	13-dec	Duurloop	90 min	09:50	09:20		Monique Z/ Monique B	Joyce
	51 Dinsdag	16-dec	Interval	10 x 400 meter	2:34S	2:10S	P75	Joyce	Jos
	51 Zaterdag	20-dec	Duurloop	70 min	08:30	08:00		Ron	Marleen
	52 Dinsdag	23-dec	Duurloop	80 min	09:00	08:30		Monique Z	Joyce
	52 Zaterdag	27-dec	Duurloop	65 min	08:00	07:30		Joyce	Ron
	1 Dinsdag	30-dec	Duurloop	75 min	08:30	08:00		Joyce	Jos

Sinterklaasloop

Schema 10 km 26 weken

B categorie doel 1 uur op 10 km

A categorie doel 1 uur en 10 minuten op 10 km

					A	B	Serie	
Week #	Dag	Datum	Type	Omschrijving	Pace	Pace	Pauze	Pauze
2026								
	1 Zaterdag	3-jan	Vaartspel	Heuvel en zand				Monique Z Marleen
	2 Dinsdag	6-jan	Duurloop	80 min	09:00	08:30		Monique Z Joyce
	2 Zaterdag	10-jan	Interval	3 x (2 x 1000 meter)	06:50	06:00	P90	SP3 Marleen Monique Z
	3 Dinsdag	13-jan	Duurloop	65 min	08:00	07:30		Jos Monique Z
	3 Zaterdag	17-jan	Testloop	5 km wedstrijd tempo	06:45	06:00		Joyce Marleen
	4 Dinsdag	20-jan	Duurloop	50 min	07:10	06:40		Monique Z Joyce
	4 Zaterdag	24-jan	Duurloop	90 min	09:50	09:20		Monique Z Joyce
	5 Dinsdag	27-jan	Duurloop	70 min	09:00	08:30		Jos Monique Z
	5 Zaterdag	31-jan	Interval	10 x 400 meter	2:34S	2:10S	P60	Marleen Ron
	6 Dinsdag	3-feb	Duurloop	80 min	08:30	08:00		Joyce Jos
	6 Zaterdag	7-feb	Duurloop	70 min	08:00	07:30		Monique Z/ Monique B Marleen
	7 Dinsdag	10-feb	Duurloop	80 min	08:30	08:00		Jos Joyce
	7 Zaterdag	14-feb	Interval	3 x (2x 1000 meter)	06:50	06:00	P60	SP3 Ron Monique Z
	8 Dinsdag	17-feb	Duurloop	80 min	09:00	08:30		Joyce Monique Z
	8 Zaterdag	21-feb	Duurloop	70 min	08:00	07:30		Marleen Joyce
	9 Dinsdag	24-feb	Testloop	6 km op wedstrijd tempo	06:45	06:00		Jos Joyce
	9 Zaterdag	28-feb	Duurloop	60 min	07:10	06:40		Joyce Ron
	10 Dinsdag	3-mrt	Duurloop	50 min	09:50	09:20		Monique Z Jos
	10 Zaterdag	7-mrt	Interval	20 x 200 meter	1:18s	107s	P60	Ron Monique Z
	11 Dinsdag	10-mrt	Duurloop	80 min	09:00	08:30		Joyce Jos
	11 Zaterdag	14-mrt	Duurloop	70 min	08:00	07:30		Monique Z Marleen
	12 Dinsdag	17-mrt	Duurloop	75 min	08:30	08:00		Jos monique Z
	12 Zaterdag	21-mrt	Interval	3 x (2x 1000 meter)	06:50	06:00	P30	SP3 Marleen Joyce
	13 Dinsdag	24-mrt	Duurloop	55 min	07:10	06:40		Monique Z Joyce
	13 Zaterdag	28-mrt	Vaartspel	Heuvel en zand				Ron Marleen
	14 Dinsdag	31-mrt	Interval	2x 2000 meter	07:10	06:20	P3	Joyce Monique Z
	14 Zaterdag	4-apr	Duurloop	3x15min	07:10	06:40	P2 drbl	Monique Z/ Monique B Ron
	15 Dinsdag	7-apr	Duurloop	40 min	09:00	08:30		Jos Joyce
	15 Zaterdag	11-apr	Loslopen	30 min ontspannen inlooptempo	09:50	09:20		Joyce Monique Z
	15 Zondag	12-apr		Hilversum City Run	06:45	06:00		

Schema 10 km 26 weken

B categorie doel 1 uur op 10 km								
A categorie doel 1 uur en 10 minuten op 10 km								
					A	B	Serie	
Week #	Dag	Datum	Type	Omschrijving	Pace	Pace	Pauze	Pauze

Vaste trainers dinsdavond 18.30 - 19.45 uur: Jos, Joyce, Monique Z.
Vaste trainers zaterdag 09.00 - 10.30 uur: Joyce, Marleen, Monique Z, Ron. En op de fiets: Monique B.

Soorten Trainingen: Interval / Duurloop / Vaartspel

Standaard is verzamelen en vertrek bij clubhuis GAC
Indien verzamelen/start training vanaf een andere locatie, wordt dit tijdig gedeeld in de Whatsapp groep.

Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingsschema.

Legenda
P2 = pauze 2 min.
P60 = pauze 60 sec.
P1 drbl = 1 min dribbelen
SP3 = pauze 3 minuten tussen 2 serie(s)
Pace is het looptempo in minuten per kilometer