

Trainingsschema

Baan Training

Winterseizoen

2025-2026

Programma van 18.30 uur tot 20.00 uur, elke donderdagav

Trainers Arien Tabak / Maaïke van der Schoot / Ron Staal/Arnoud Neidig

Reserve Laus Bosman



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

week	dag	datum	training	programma	opmerkingen
44	donderdag	30 oktober 2025	baantraining	10-12x 400 T2 200m	Tempo 2
45	donderdag	6 november 2025	baantraining	2x (200/300/400/400/300/200 m) +1 x 800 m - 100m	Tempo 3 +2 + 1
46	donderdag	13 november 2025	baantraining	14-15x 200m T3 + 2x 400m T1 100m	Tempo 3 + 1
47	donderdag	20 november 2025	baantraining	12-14x 300m T2 + 1x 400m T1. 100m	Tempo 2 + 1
48	donderdag	27 november 2025	baantraining	3 x (400m T1/400 mT2/400 T1) + 800m T1 200m	Tempo 1 + 2
49	donderdag	4 december 2025	baantraining	7-8x 600 T1. 200m	Tempo 1
50	donderdag	11 december 2025	baantraining	10-12x 300 T3 + 1-2 x 400m T1 100m	Tempo 3 + 1
51	donderdag	18 december 2025	baantraining	10-12 x 400 T2. + 1 x 800 m T1 200m	Temp 2 + 1
52	donderdag	25 december 2025		1e Kerstdag geen training	
1	donderdag	1 januari 2025		nieuwjaarsdag geen training	
2	donderdag	8 januari 2026	baantraining	14-15x 200m T3 + 2x 400m T1 100m	Tempo 3 + 1
3	donderdag	15 januari 2026	baantraining	12-14x 300m T2 + 1x 400m T1. 100m	Tempo 2 + 1
4	donderdag	22 januari 2026	baantraining	3 x (400m T1/400 mT2/400 T1) + 800m T1 200m	Tempo 1 + 2
5	donderdag	29 januari 2026	baantraining	10-12x 300 m T2 100m W	Tempo 2
6	donderdag	5 februari 2026	baantraining	10-12x 200 m. T3 1-2 400 T1 100m	Tempo 3
7	donderdag	12 februari 2026	baantraining	4x serie : 1 x 200 m, 1 x 400 m, 1 x 800 m. T1 100m	Tempo 1
8	donderdag	19 februari 2026	baantraining	12-14x 400 m. T 1-2 afwissel 200m	Tempo 1-2
9	donderdag	26 februari 2026	baantraining	13-15x 300 m T1-3 afwissel 100m	Tempo 1-3
10	donderdag	5 maart 2026	baantraining	10-12x 200 m T3 1-2 400 m T1 100m	Tempo 3 + 1
11	donderdag	12 maart 2026	baantraining	4x 400 m rust 200 m WDW, 4 x 300 m rust 100m W, 6 x 200 m T1	Tempo 1
12	donderdag	19 maart 2026	baantraining	4-5x 200 T1 400 T2 800 T1 200m	Tempo 2 + 1
13	donderdag	26 maart 2026	baantraining	2x (200/300/400/400/300/200m)+1 x 800 m T3-2-1 -	Tempo 3 + 2 + 1

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