

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
1	dinsdag	30-Dec			Margret	
	donderdag	01-Jan		Nieuwjaarsdag		
	zaterdag	03-Jan	vaartspel	Heuvel zand en kracht	Margret	loopscholing
2	dinsdag	06-Jan	duurloop 1	C en D: 60 min pace 6:45	Felix	
	donderdag	08-Jan	duurloop 2	C en D: 40 min pace 6:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	10-Jan	Interval	8x 2min P90 drbl D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
	zondag	11-Jan	cross wedstrijd	Egmond Halve Marathon		
3	dinsdag	13-Jan	duurloop 2	C en D: 50 min pace 6:15	Joost	
	donderdag	15-Jan	duurloop 3	C en D: 50 min pace 6:00	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	17-Jan	vaartspel	Heuvel zand en kracht met een circuit loopje 3 min op 80% D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
4	dinsdag	20-Jan	tempo duurloop	2x 20 min P90 drbl D: pace 5:15 C: pace 5:45	Felix	
	donderdag	22-Jan	duurloop 2	C en D: 60 min pace 6:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	24-Jan	Interval	10x 2min P90 drbl D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
5	dinsdag	27-Jan	duurloop 3	D: 40 min pace 5:45 C: pace 6:15	Maaïke	
	donderdag	29-Jan	Interval	D: 8x 3 min pace 4:45 P2 drbl C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	31-Jan	vaartspel	Heuvelloop op 3 plaatsen 85% à 8 minuten	Margret	loopscholing
6	dinsdag	03-Feb	duurloop 3	D: 50 min pace 6:00 en C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	05-Feb	Interval lang	D: 6 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	07-Feb	vaartspel	Heuvel zand en kracht met een circuit loopje 6 x 3 min op 80% D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
	zondag	08-Feb	cross wedstrijd	Schoorl 21k / 30k		
7	dinsdag	10-Feb	duurloop 1	C en D: 2 x 20 min P2 pace 6:45	Joost	
	donderdag	12-Feb	Interval lang	D: 8 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	14-Feb	Interval	2-3-4-5-4-3-2 D pace 5:00 en C pace 5:30	Gerben	loopscholing
8	dinsdag	17-Feb	duurloop 3	D: 45 min pace 5:45 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	19-Feb	Interval lang	D: 8 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	21-Feb	Interval	2-4-6-6-4-2 D pace 5:00 en C pace 5:30	Gerben	loopscholing
9	dinsdag	24-Feb	tempo duurloop	D: 30 min D pace 5:00 C pace 5:30	Maaïke	
	donderdag	26-Feb	Interval	D: 15 x 2 min pace 4:15 P60 C: pace 4:30	Joost	loopscholing

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	zaterdag	28-Feb	vaartspel	Heuvel, zand en kracht helling 5 x 3 min pace 5:10 C pace 5:30	Gerben	loopscholing
10	dinsdag	03-Mar	duurloop 2	C en D 45 min pace 6:15	Felix	
	donderdag	05-Mar	Interval lang	D: 4 x 10 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	07-Mar	interval	2-2-3-4-4-3-2-2 P60 D pace 5:00 en C pace 5:30	Gerben	loopscholing
11	dinsdag	10-Mar	duurloop 2	C en D 50 min pace 6:30	Joost	
	donderdag	12-Mar	Interval lang	D: 3 x 15 min pace 5:00 P3 C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	14-Mar	vaartspel	Heuvel zand en kracht met een circuit loopje 5 x 4 min op 80% D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
	zondag	15-Mar	cross wedstrijd	Peter Beukers loop		
12	dinsdag	17-Mar	duurloop 2	D: 60 min pace 6:15 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	19-Mar	Interval lang	D: 3 x 15 min pace 5:00 P2 C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	21-Mar	cross wedstrijd	Lenteloop	Margret	
	zondag	22-Mar	Wegwedstrijd	Marathon Rome		
13	dinsdag	24-Mar	duurloop 3	D: 25 min pace 6:00 C: pace 6:30	Maaïke	
	donderdag	26-Mar	Interval lang	D: 2x (2 x 15 min pace 5:00 P60)SP3 C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	28-Mar	Interval	2-4-5-5-4-2 D pace 5:00 en C pace 5:30	Margret	loopscholing
	zondag	29-Mar	cross wedstrijd	Zandvoort Circuitrun		
14	dinsdag	31-Mar	duurloop 3	D: 45 min pace 6:00 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	02-Apr	Interval lang	D: 10 x 5 min pace 4:45 P60 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	04-Apr	Interval	D: 15 x 1 min P60 pace 4:40 C: pace 5:20	Margret	loopscholing
15	dinsdag	07-Apr	Tempo duurloop	D: 2 x 10 min pace P3 5:15 C: pace 5:45	Joost	
	donderdag	09-Apr	duurloop 1	C en D 40 min pace 6:45	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	11-Apr	Interval	D: 5x (1 min pace 4:50) P90 drbl, SP3, 4x (1 min pace 5:00) P60 drbl C: pace 5:30 en 5:40	Margret	loopscholing
	zondag	12-Apr	Wegwedstrijd	City run Hilversum Marathon Rotterdam en Enschede		
16	dinsdag	14-Apr	duurloop 1	C en D: 2 x 20 min P2 pace 6:45	Maaïke	
	donderdag	16-Apr	Interval lang	D: 3 x 15 min pace 5:00 P2 C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	18-Apr	Interval	D: 15x 2 min pace 4:30 P60 C: pace 5:00	Margret	loopscholing

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
17	dinsdag	21-Apr	duurloop 2	D: 50 min pace 6:15 C: pace 6:45	Felix	
	donderdag	23-Apr	Interval lang	D: 3x 8 min op pace 4:45 P60 drbl C: pace 5:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	25-Apr	vaartspel	Heuvel en zand cross 3x (3 x helling 200 meter P 60) SP3 D: pace 5:00 C; pace 5:30	Margret	loopscholing
	zondag	26-Apr	Wegwedstrijd	Marathon Düsseldorf		
18	dinsdag	28-Apr	Tempo duurloop	D: 2x 15 min pace P90 5:00 C: pace 5:30	Felix	
	donderdag	30-Apr	Interval	D: 2x (5 x 4 min pace 4:15 P60)SP2 C: pace 5:15	Margret	loopscholing
	zaterdag	02-May	Interval	2-2-3-4-4-3-2-2 P60 D pace 5:00 en C pace 5:30	Margret	loopscholing
19	dinsdag	05-May	Tempo duurloop	D: 20 min pace 5:00 C: pace 5:30	Joost	
	donderdag	07-May	Interval	D: 6x (5 min pace 5:00)P90 C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	09-May	vaartspel	Heuvel zand en kracht	Margret	
20	dinsdag	12-May	duurloop 3	D: 35 min pace 5:30 C: pace 6:00	Maaïke	
	donderdag	14-May	Interval	D: 8x (2 min pace 4:45) P60 drbl en C: pace 5.15	Joost	loopscholing
	zaterdag	16-May	Wisselloop	Voetstappenpad estafette	Margret	
21	dinsdag	19-May	duurloop 2	D: 30 min pace 6:15 en C: pace 6:45	Joost	
	donderdag	21-May	Interval	D: 7x 3 minuten pace 5:00 P2 drbl en C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	23-May	Interval	D: 10x 2min pace 4:30 P60 drbl C: pace 5:00	Margret	loopscholing
22	dinsdag	26-May	duurloop 3	D: 40 minuten pace 5:30 C: pace 6:00	Felix	
	donderdag	28-May	Interval lang	D: 4 x 10 min pace 5:00 P90 C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	30-May	vaartspel	C en D 40 minuten crossen zand en heuvels Pace 5:45	Margret	loopscholing
23	dinsdag	02-Jun	duurloop 3	D: 40 min pace 6:00 en C: 6:15	Joost	
	donderdag	04-Jun	duurloop 2	D: 2 x 20 min P60 drbl pace 6:15 en C: 6:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	06-Jun	Interval	2 x (5 x helling)SP3 op 85% pace D 5:30 en C 5:45	Margret	loopscholing
	zondag	07-Jun	Wegwedstrijd	Drie dorpenloop		
24	dinsdag	09-Jun	duurloop 3	D: 3x 10 min pace 5:45 P2 drbl C: pace 6:00	Felix	
	donderdag	11-Jun	duurloop 2	C en D 40 min pace 6:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	13-Jun	Interval	2-2-3-4-4-3-2-2 P60 D pace 5:00 en C pace 5:30	Margret	loopscholing
25	dinsdag	16-Jun	duurloop 3	D: 2x 25 min pace 5:45 P2 C: pace 6:15	Felix	

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	donderdag	18-Jun	Interval	D: 7x 3 min pace 5:00 P2 drbl C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	20-Jun	cross wedstrijd	Wasmeerloop	Margret	
26	dinsdag	23-Jun	duurloop 2	D: 2x 20 min pace 6:00 P90 drbl C: pace 6:30	Maaïke	
	donderdag	25-Jun	duurloop 3	D: 2x 20 min pace 5:45 P60 drbl C: pace 6:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	27-Jun	Interval	1-2-3-4-3-2-1 P60 drbl D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	
27	dinsdag	30-Jun	duurloop 3	D: 45 min pace 6:00 C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	02-Jul	duurloop 2	D: 2x 20 min pace 6:00 P90 drbl C: pace 6:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	04-Jul	vaartspel	3 x (4 x helling 200 meter)SP2 80% D pace 5:15 C: 5:45	Margret	loopscholing
28	dinsdag	07-Jul	duurloop 3	D: 3x 15 min pace 5:45 P3 C: pace 6:15	Joost	
	donderdag	09-Jul	Interval	D: 3x (4 min pace 5:15)P90 drbl SP3, 2x (3 min pace 5:00)P60 C: pace 6:15 en pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	11-Jul	Interval	4x (2-3-2 P60 drbl) D: pace 5:00 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
29	dinsdag	14-Jul	duurloop 3	D: 3x 12 minuten pace 5:45 P3 drbl C: pace 6:15	Maaïke	
	donderdag	16-Jul	Interval	D: 3x (5 min pace 4:45 P60 drbl) SP3, 3x (4 min pace 4:30 P90 drbl) C: pace 5:15 en pace 5:00	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	18-Jul	Interval	D: 6x (2min P60 pace 5:00) SP3 3x(3 min P60 pace 5:15) C: pace 5:30 en pace 6:15	Margret	loopscholing
30	dinsdag	21-Jul	duurloop 2	C en D: 40 minuten pace 6:30	Felix	
	donderdag	23-Jul	duurloop 2	C en D: 2x 20 minuten pace 6:00 P90 drbl	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	25-Jul	Interval	D: 10x (2min pace 5:00)P60 drbl C: pace 5:30	Margret	loopscholing
31	dinsdag	28-Jul	duurloop 2	C en D: 50 minuten pace 6:30	Felix	
	donderdag	30-Jul	Tempo duurloop	D: 30 minuten pace 5:15 P3 C: pace 5:45	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	01-Aug	Interval	D: 3x (2-3-2) pace 5:00 P60 drbl) SP2 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
32	dinsdag	04-Aug	duurloop 2	C en D: 60 minuten pace 6:15	Felix	
	donderdag	06-Aug	Interval lang	D: 6 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	08-Aug	Interval	2-2-3-4-4-3-2-2 P60 D pace 5:00 en C pace 5:30	Margret	loopscholing
33	dinsdag	11-Aug	duurloop 2	C en D: 70 minuten pace 6:30	Joost	
	donderdag	13-Aug	Interval lang	D: 8 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	zaterdag	15-Aug	vaartspel	Heuvel zand en kracht rustige cross 75%	Margret	loopscholing
34	dinsdag	18-Aug	duurloop 1	C en D: 80 minuten pace 6:45	Felix	
	donderdag	20-Aug	Interval lang	D: 8 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	22-Aug	Interval	D: 8x (2min pace 4:20)P60 drbl, C: pace 4:40	Margret	loopscholing
35	dinsdag	25-Aug	duurloop 3	D: 40 minuten pace 5:45 en C: pace 6:15	Maaïke	
	donderdag	27-Aug	Interval lang	D: 10 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Joost	loopscholing
	zaterdag	29-Aug	vaartspel	3 x (5 x heuvel min 200 meter P60 drbl)SP3 80% met kracht	Margret	loopscholing
36	dinsdag	01-Sep	duurloop 3	D: 45 minuten pace 5:45 en C: pace 6:30	Felix	
	donderdag	03-Sep	Interval lang	D: 4 x 10 min pace 4:45 P2 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	05-Sep	Interval	D: 12 x 2 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Margret	loopscholing
37	dinsdag	08-Sep	Tempo duurloop	D: 30 minuten pace 5:15 P3 C: pace 5:45	Joost	
	donderdag	10-Sep	Interval lang	D: 3 x 15 min pace 5:00 P3 C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	12-Sep	Interval	D: 10 x 3 min pace 5:00 P90 C: pace 5:30	Margret	loopscholing
38	dinsdag	15-Sep	Tempo duurloop	D: 3 x 10 min pace 5:00 P3 C: pace 5:30	Felix	
	donderdag	17-Sep	Interval	D: 3 x 15 min pace 5:00 P3 C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	19-Sep	vaartspel	Heuvel zand en kracht rustige cross 75%	Margret	loopscholing
	zondag	20-Sep	Wegwedstrijd	Dam tot Dam loop		
39	dinsdag	22-Sep	duurloop 2	D: 45 min pace 6:15 P2 drbl C: pace 6:45	Maaïke	
	donderdag	24-Sep	Interval lang	D: 2x (2 x 15 min pace 5:00 P60)SP3 C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	26-Sep	cross wedstrijd	Herfstloop	Margret	
40	dinsdag	29-Sep	duurloop 2	D: 3x 15 minuten pace 6:15 P60 drbl C: pace 6:45	Felix	
	donderdag	01-Oct	Interval	D: 10 x 5 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	03-Oct	Interval	5 x (5 x heuvel min 100 meter P60 drbl)SP3 85%	Margret	loopscholing
41	dinsdag	06-Oct	duurloop 2	D: 2x 25 minuten pace 6:15 P60 drbl C: pace 6:45	Joost	
	donderdag	08-Oct	Interval	D: 3 x 8 min pace 4:45 P90 C: pace 5:15	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	10-Oct	Interval	D: 1-3-5-7-5-3-1 pace 5:00 P60 drbl	Margret	loopscholing
42	dinsdag	13-Oct	Tempo duurloop	D: 30 minuten pace 5:00 P3 C: pace 5:30	Felix	
	donderdag	15-Oct	Interval	D: 10 x 2 min pace 4:15 P60 C: 4:45	Joost	loopscholing
	zaterdag	17-Oct	vaartspel	Heuvel en zand met kracht 80%	Margret	loopscholing

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	zondag	18-Oct	Wegwedstrijd	Amsterdam 1/2- en hele marathon		
43	dinsdag	20-Oct	duurloop 2	D: 2x 30 minuten pace 6:15 P30 drbl C: pace 6:45	Maaïke	
	donderdag	22-Oct	duurloop 3	D: 2x 15 min pace 5:30 P90 drbl C: pace 6:00	Joost	loopscholing
	zaterdag	24-Oct	Interval	D: 12 x 2 min pace 4:15 P90 C: pace 4:45	Margret	loopscholing
	zondag	25-Oct	Cross wedstrijd	Wolfskamerloop		
44	dinsdag	27-Oct	duurloop 3	D: 2x 20 minuten pace 5:45 P90 C: pace 6:15	Felix	
	donderdag	29-Oct	Tempo duurloop	D: 30 minuten pace 5:00 C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	31-Oct	Interval	2x (3-4-5-6 P60) SP 3 D pace 5:00 en C pace 5:25	Margret	loopscholing
45	dinsdag	03-Nov	duurloop 2	D: 50 minuten pace 6:15 en C: pace 6:45	Joost	
	donderdag	05-Nov	Interval	D: 6x 5 min pace 5:00 P2 C: pace 5:30	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	07-Nov	Interval	D: 10 x 3 min pace 5:00 P90 C: pace 5:15	Margret	loopscholing
46	dinsdag	10-Nov	Tempo duurloop	D: 2 x 10 min pace P3 5:00 C: pace 5:30	Felix	
	donderdag	12-Nov	duurloop 2	C en D 40 min pace 6:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	14-Nov	Interval	D: 2 x (12x 1 min pace 4:40 P30 drbl) SP3 C: pace 5:10	Margret	loopscholing
	zondag	15-Nov	Wegwedstrijd	Zevenheuvelenloop		
47	dinsdag	17-Nov	duurloop 2	D: 40 minuten pace 6:15 en C: pace 6:45	Maaïke	
	donderdag	19-Nov	Interval	D: 5x 5 min pace 5:00 P60 drbl C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	21-Nov	vaartspel	Heuvel en zand 80%	Margret	loopscholing
48	dinsdag	24-Nov	Tempo duurloop	D: 40 min pace 5:15 C: pace 5:45	Felix	
	donderdag	26-Nov	Interval lang	D: 5x 5 min pace 5:15 P90 drbl C: pace 5:45	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	28-Nov	interval	2-4-5-5-4-2 D pace 5:00 en C pace 5:30	Margret	
49	dinsdag	01-Dec	duurloop 3	D: 40 min pace 6:00 C: pace 6:30	Joost	
	donderdag	03-Dec	duurloop 3	D: 2x 15 min pace 5:30 P2 drbl C: pace 6:00	Maaïke	loopscholing
	zaterdag	05-Dec	Cross wedstrijd	Sinterklaasloop	Margret	loopscholing
50	dinsdag	08-Dec	duurloop 1	C en D: 50 min pace 6:45	Felix	
	donderdag	10-Dec	Tempo duurloop	D: 30 minuten pace 5:00 P3 C: pace 5:30	Joost	loopscholing
	zaterdag	12-Dec	vaartspel	Heuvel en zand 80% met kracht	Margret	loopscholing
51	dinsdag	15-Dec	duurloop 3	D: 40 min pace 5:45 C: pace 6:15	Maaïke	
	donderdag	17-Dec	Interval	D: 3x 10 min pace 5:45 P90 drbl C: pace 6:15	Joost	loopscholing

Trainingsschema

C en D GROEP Trainers

Margret de Weerd, Maaïke Verweij, Felix Debets, Joost
Koelega en Gerben Gnodde



**Gooise
Atletiek Club**
Hilversum

Update 2 januari 2026

Schema VP1, VP2, WP, OP

week	dag	datum	training	programma	trainer	Opmerkingen
	zaterdag	19-Dec	Wegwedstrijd	Linschoten	Margret	
52	dinsdag	22-Dec	duurloop 2	D: 2 x 20 min pace 6:15 P2 drbl C: P6:30	Felix	
	donderdag	24-Dec		Kerstavond		
	zaterdag	26-Dec	wedstrijd	Kerstloop 's Gravenland en GAC training	Margret	loopscholing
53	dinsdag	29-Dec	duurloop 3	D: 50 min pace 5:45 C: pace 6:15	Joost	
	woensdag	30-Dec	Cross wedstrijd	Silvestercross		
	donderdag	31-Dec		Oudejaarsavond		
	zaterdag	02-Jan	vaartspel	Cross met heuvel en zand 80%	Margret	loopscholing