

Trainingsschema 2026 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann

Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met saskia.bons@gach.nl



di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainer v/d dag	Opmerkingen
di	30/12/25	Duurloop	W	Kort! lvm Sylvestercross woensdag.	Saskia	31-12 Sylvestercross!
za	3/01/26	Duurloop	N	3x20	Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6/01/26	Interval	O	200 meter = 1 minuut lopen pace 4:50 maximaal 15 herhalingen (3km) Pauze van 90 sec. voorkeur dribbelen.	Saskia	
za	10/01/26	Vaartspel	Z		Eric	
di	13/01/26	Duurloop-int	W		Eric	
za	17/01/26	Duurloop	N	2x30	Eric	
di	20/01/26	Interval	O	400 meter = 2 minuten pace 5:00 max 12 herhalingen (4.8km) Pauze van 2 min geleidelijk terug over meerdere trainingen naar 90 seconden	Saskia	
za	24/01/26	Duurloop	Z	45+15	Saskia	
di	27/01/26	Vaartspel	W		Saskia	
za	31/01/26	Duurloop-int	N		Eric	
di	3/02/26	Interval	O	1000 meter = 5:30 minuten pace 5:30 max 6 herhalingen P90. Evt. in 2 series van 3X (2 x 1000 meter P90) Serie pauze 3 min wandelen	Eric	
za	7/02/26	Duurloop	Z	60	Eric	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10/02/26	Duurloop	W	75	Saskia	
za	14/02/26	Vaartspel	N		Saskia	
di	17/02/26	Duurloop-int	O		Saskia	
za	21/02/26	Duurloop	Z	3x20	Eric	
di	24/02/26	Interval	W	2000 meter = 11:15 minuten pace 5:35 max 3 herhalingen P90	Eric	
za	28/02/26	Duurloop	N	2x30	Eric	
di	3/03/26	Vaartspel	O		Saskia	
za	7/03/26	Duurloop-int	Z		Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10/03/26	Duurloop	W	45+15	Saskia	
za	14/03/26	Interval	N	200 meter = 1 minuut lopen pace 4:50 maximaal 15 herhalingen (3km) Pauze van 90 sec. voorkeur dribbelen.	Eric	
di	17/03/26	Duurloop	O	60	Eric	
za	21/03/26	lenteloop			GAC	
di	24/03/26	Duurloop-int	W		Eric	
za	28/03/26	Duurloop	N	75	Saskia	
di	31/03/26	Interval	O	400 meter = 2 minuten pace 5:00 max 12 herhalingen (4.8km) Pauze van 2 min geleidelijk terug over meerdere trainingen naar 90 seconden	Saskia	
za	4/04/26	Duurloop	Z	3x20	Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7/04/26	Vaartspel	W		Eric	
za	11/04/26	Duurloop-int	N		Eric	
di	14/04/26	Duurloop	O	2x30	Eric	
za	18/04/26	Interval	Z	1000 meter = 5:30 minuten pace 5:30 max 6 herhalingen P90. Evt. in 2 series van 3X (2 x 1000 meter P90) Serie pauze 3 min wandelen	Saskia	
di	21/04/26	Duurloop	W	45+15	Saskia	
za	25/04/26	Vaartspel	N		Saskia	
di	28/04/26	Duurloop-int	O		Eric	
za	2/05/26	Duurloop	Z	60	Eric	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	5/05/26	Interval	W	2000 meter = 11:15 minuten pace 5:35 max 3 herhalingen P90	Eric	
za	9/05/26	Duurloop	N	75	Saskia	
di	12/05/26	Vaartspel	O		Saskia	
za	16/05/26	Voetstappenpad-estafette			GAC	
di	19/05/26	Duurloop	W	3x20	Saskia	
za	23/05/26	Interval	N	200 meter = 1 minuut lopen pace 4:50 maximaal 15 herhalingen (3km) Pauze van 90 sec. voorkeur dribbelen.	Eric	
di	26/05/26	Duurloop	O	2x30	Eric	
za	30/05/26	Vaartspel	Z		Eric	
di	2/06/26	Duurloop-int	W		Saskia	
za	6/06/26	Duurloop	N	45+15	Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	9/06/26	Interval	O	400 meter = 2 minuten pace 5:00 max 12 herhalingen (4.8km) Pauze van 2 min geleidelijk terug over meerdere trainingen naar 90 seconden	Eric	Saskia afwezig: wandel4daagse
za	13/06/26	Duurloop	Z	60	Eric	Saskia afwezig: wandel4daagse
di	16/06/26	Vaartspel	W		Eric	
za	20/06/26	Wasmeerloop			GAC	
di	23/06/26	Duurloop	O	75	Eric	
za	27/06/26	Interval	Z	1000 meter = 5:30 minuten pace 5:30 max 6 herhalingen P90. Evt. in 2 series van 3X (2 x 1000 meter P90) Serie pauze 3 min wandelen	Saskia	
di	30/06/26	Vaartspel	W		Saskia	
za	4/07/26	Duurloop	N	3x20	Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	7/07/26	Duurloop-int	O		Eric	
za	11/07/26	Duurloop	Z	2x30	Eric	
di	14/07/26	Interval	W	2000 meter = 11:15 minuten pace 5:35 max 3 herhalingen P90	Eric	
za	18/07/26	Duurloop	N	45+15	Saskia	
di	21/07/26	Vaartspel	O		Saskia	
za	25/07/26	Duurloop-int	Z		Saskia	
di	28/07/26	Duurloop	W	60	Eric	
za	1/08/26	Duurloop	N	75	Eric	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'

Trainingsschema 2026 - B/C-niveau dinsdag en zaterdag

Saskia Bons, Eric Poelmann

Algemene opmerking: startplekken kunnen variëren. Neem bij twijfel contact op met saskia.bons@gach.nl



di/za	datum	soort training	richting	programma	Trainer v/d dag	Opmerkingen
di	4/08/26	Interval	O	200 meter = 1 minuut lopen pace 4:50 maximaal 15 herhalingen (3km) Pauze van 90 sec. voorkeur dribbelen.	Eric	
za	8/08/26	Vaartspel	Z		Saskia	
di	11/08/26	Duurloop-int	W		Saskia	
za	15/08/26	Duurloop	N	3x20	Saskia	
di	18/08/26	Interval	O	400 meter = 2 minuten pace 5:00 max 12 herhalingen (4.8km) Pauze van 2 min geleidelijk terug over meerdere trainingen naar 90 seconden	Eric	
za	22/08/26	Duurloop	Z	2x30	Eric	
di	25/08/26	Vaartspel	W		Eric	
za	29/08/26	Duurloop-int	N		Saskia	
di	1/09/26	Duurloop	O	45+15	Saskia	
za	5/09/26	Duurloop	Z	60	Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	8/09/26	Interval	W	1000 meter = 5:30 minuten pace 5:30 max 6 herhalingen P90. Evt. in 2 series van 3X (2 x 1000 meter P90) Serie pauze 3 min wandelen	Eric	
za	12/09/26	Vaartspel	N		Eric	
di	15/09/26	Duurloop-int	O		Eric	
za	19/09/26	Duurloop	Z	75	Saskia	
di	22/09/26	Interval	W	2000 meter = 11:15 minuten pace 5:35 max 3 herhalingen P90	Saskia	
za	26/09/26	Herfstloop			GAC	
di	29/09/26	Vaartspel	O		Saskia	
za	3/10/26	Duurloop	Z	3x20	Eric	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	6/10/26	Duurloop-int	W		Eric	
za	10/10/26	Interval	N	200 meter = 1 minuut lopen pace 4:50 maximaal 15 herhalingen (3km) Pauze van 90 sec. voorkeur dribbelen.	Eric	
di	13/10/26	Duurloop	O	2x30	Saskia	
za	17/10/26	Vaartspel	Z		Saskia	
di	20/10/26	Duurloop-int	W		Saskia	
za	24/10/26	Duurloop	N	45+15	Eric	
di	27/10/26	Interval	O	400 meter = 2 minuten pace 5:00 max 12 herhalingen (4.8km) Pauze van 2 min geleidelijk terug over meerdere trainingen naar 90 seconden	Eric	
za	31/10/26	Duurloop	Z	60	Eric	
di	3/11/26	Vaartspel	W		Saskia	
za	7/11/26	Duurloop	N	75	Saskia	1e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	10/11/26	Duurloop-int	O		Saskia	
za	14/11/26	Interval	Z	1000 meter = 5:30 minuten pace 5:30 max 6 herhalingen P90. Evt. in 2 series van 3X (2 x 1000 meter P90) Serie pauze 3 min wandelen	Eric	
di	17/11/26	Duurloop	W	3x20	Eric	
za	21/11/26	Vaartspel	N		Eric	
di	24/11/26	Duurloop-int	O		Saskia	
za	28/11/26	Duurloop	Z	2x30	Saskia	
di	1/12/26	Interval	W	2000 meter = 11:15 minuten pace 5:35 max 3 herhalingen P90	Saskia	
za	5/12/26	Sinterklaasloop			GAC	
di	8/12/26	Vaartspel	O		Eric	
za	12/12/26	Duurloop	Z	45+15	Eric	2e zaterdag van de maand: 'even iets anders'
di	15/12/26	Duurloop-int	W		Eric	
za	19/12/26	Duurloop	N	60	Saskia	
di	22/12/26	Vaartspel	O		Saskia	
za	26/12/26	Duurloop-int	Z		Saskia	
di	29/12/26	Duurloop	W	75	Eric	

		Vaste elementen: Lenteloop 21-3 Voetstappenpad-estafette 16-5 Wasmeerloop 20-6 Herfstloop 26-9 Sinterklaasloop 5-12			
		1e zaterdag van de maand 'even iets anders', keuze uit o.a. - trein Baarn, route Stulp en pluismeer - route vanaf tunneltje Schuttersweg of Intratuin (n.t.b.) - trein Utrecht Overvecht via Westbroek of Maartensdijk - start 's-Graveland, NM-route 's-Gravelandse Buitenplaatsen - start Kievitsdal, Voetstappenpad - bus Huizen-carpool terug via Eemnes - start Egelshoek, lopen via Trilvenen en Tienhoven - trein Weesp, terug via Spiegelplas (zwemmen!) * <i>inplannen zomer!</i> - bus 121 Loenen (half uur va. Hsum), terug via Lambertszkade - bus of trein Amersfoort, via dierentuin - trein retour Naarden-Bussum, rondje Naardermeer - start bij Bluk, lopen via natuurbrug Laarderhoogt en Tafelberg			