

Trainingsschema		Dinsdag AVond LOop GROep	Vertrek GAC dinsdag 19:00uur.		2026-1
<i>Tjeerd Buruma, Feiko Lei, Miranda van Gelderen en Jan Willem Meinsma.</i>					
week	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
3	13-jan	Geen	Diner @ De Kaars	Tjeerd	
4	20-jan	Interval	1' 2' 3' 4' 5' en terug (1'Pauze)	Feiko	
5	27-jan	Duurloop	3x3,3km / 3 'Pauze	Miranda	
6	3-feb	Interval	Loopschooling, trapjes en tempo's	Tjeerd	<u>ledere training kan er</u>
7	10-feb	Duurloop	2x30min / 3 'Pauze	Feiko	<u>loopscholing ingepast worden.</u>
8	17-feb	Vaartspel	Heuveltjes	Miranda	
9	24-feb	Duurloop	5- (2x20) -5 min.	Tjeerd	Route City Run andersom
10	3-mrt	Interval	2'-4'-6'-rust-6'-4'-2' / 1'Pauze	Feiko	
11	10-mrt	Duurloop	4 x 15' / 3 'Pauze. Up tempo	Tjeerd	
12	17-mrt	Vaartspel	Wisselend terrein	Tjeerd	
13	24-mrt	Duurloop	2x5km / 3'P, up tempo	Feiko	Route City Run
14	31-mrt	Interval	Circuitjes, wisselend tempo	Tjeerd	
15	7-apr	Duurloop	25' + 30" / 3 'Pauze	Tjeerd	
15	12-apr	Wedstrijd	Hilversum City Run	Tjeerd	Individueel inschrijven
16	14-apr	Interval	Rustige hersteltraining	Jan Willem	
17	21-apr	Geen	5- (2x20) -5 / 3 'Pauze	Feiko	
18	28-apr	Duurloop	Minuutje snel, minuutje traag	Tjeerd	
19	5-mei	Geen	Bevrijdingsvuur estafette	Tjeerd	Alleen voor ingeschrevenen
20	12-mei	Vaartspel	5- (2x20) -5 / 3 'Pauze	Jan Willem	
21	19-mei	Duurloop	Blokjes 5' golvend tempo / 1'Pauze	Feiko	
22	26-mei	Vaartspel	Circuitjes, wisselend tempo	Tjeerd	
23	2-jun	Interval	4 x 15' / 3 'Pauze	Tjeerd	
24	9-jun	Duurloop	Blokjes 5' golvend tempo	Jan Willem	
25	16-jun	Vaartspel	25' + 30" / 3 'Pauze	Feiko	
26	23-jun	Duurloop	Loopschooling, trapjes en tempo's	Tjeerd	
27	30-jun	Interval	2x5km / 3'Pauze	Tjeerd	