

Trainingsschema
 per 10-1-2026
 Trainer: Koos van den Wijngaard
 Hiske Overweg

B GROEP
 ZATERDAGOGHTEND

9.00 - 10.30 uur



**Gooise
Atletiek Club**
 Hilversum

week	dag	datum	week	programma	trainer
2	Zaterdag	10-jan	2	interval	Koos
3	Zaterdag	17-jan	3	duurloop interval	Koos
4	Zaterdag	24-jan	4	vaartspel / interval	Hiske
5	Zaterdag	31-jan	5	Vrije training	Hiske
6	Zaterdag	7-feb	1	Duurloop	Koos
7	Zaterdag	14-feb	2	interval	Koos
8	Zaterdag	21-feb	3	duurloop interval	Hiske
9	Zaterdag	28-feb	4	vaartspel / interval	Koos
10	Zaterdag	7-mrt	1	Duurloop	Hiske
11	Zaterdag	14-mrt	2	interval	Hiske
12	Zaterdag	21-mrt	3	duurloop interval / Lenteloop	Lenteloop / Koos
13	Zaterdag	28-mrt	4	vaartspel / interval	Koos
14	Zaterdag	4-apr	1	Duurloop	Hiske
15	Zaterdag	11-apr	2	interval	Hiske
16	Zaterdag	18-apr	3	duurloop interval	Koos
17	Zaterdag	25-apr	4	vaartspel / interval	Koos
18	Zaterdag	2-mei	1	Duurloop	Hiske
19	Zaterdag	9-mei	2	interval	Koos
20	Zaterdag	16-mei	3	duurloop interval	Voetstappenestafette / Koos
21	Zaterdag	23-mei	4	vaartspel / interval	Hiske
22	Zaterdag	30-mei	5	Vrije training	Koos
23	Zaterdag	6-jun	1	Duurloop	Hiske
24	Zaterdag	13-jun	2	interval	Koos
25	Zaterdag	20-jun	3	duurloop interval	Wasmeerloop / Hiske
26	Zaterdag	27-jun	4	vaartspel / interval	Hiske
27	Zaterdag	4-jul	1	Duurloop	Koos