

D/E - duur en interval - elke dinsdag om 18.30-20.00 uur

Trainers:

- Martin de Vor
- Paul Maas
- John van der Klein
- Dirk de Boer
- Max Putman

Deze groep heeft een vast maandelijks schema:

1e dinsdag van de maand - Heuveltraining, ongeveer 11-13 km

2e dinsdag van de maand - Duurlooptraining, ongeveer 14-17 km

3e dinsdag van de maand - Intervaltraining, ongeveer 13-15 km

4e dinsdag van de maand - Duurlooptraining, ongeveer 14-17 km

5e dinsdag van de maand - Verrassingstraining (de trainer bepaalt)

Van het schema en de afstanden kan door de trainer, afhankelijk van de omstandigheden en deelnemers, worden afgeweken. We proberen telkens vooraf iets meer detail te delen via de (Signal) groepsapp. Hiervoor kun je jezelf aanmelden via een van de trainers.

We starten stipt op tijd vanaf de voordeur van het GAC clubhuis