

Trainingsschema Groep B/C 18:45 uur  
Caro en Remko



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Inval: Rene, Fred

versie 11-3-2026

week	dag	datum	programma < zie onder >
11	Dinsdag	10-mrt-26	interval
12	Dinsdag	17-mrt-26	duurloop/interval
13	Dinsdag	24-mrt-26	vaartspel
14	Dinsdag	31-mrt-26	duurloop
15	Dinsdag	7-apr-26	interval
16	Dinsdag	14-apr-26	duurloop/interval
17	Dinsdag	21-apr-26	vaartspel
18	Dinsdag	28-apr-26	duurloop
19	Dinsdag	5-mei-26	interval
20	Dinsdag	12-mei-26	duurloop/interval
21	Dinsdag	19-mei-26	vaartspel
22	Dinsdag	26-mei-26	duurloop
23	Dinsdag	2-jun-26	interval
24	Dinsdag	9-jun-26	duurloop/interval
25	Dinsdag	16-jun-26	vaartspel
26	Dinsdag	23-jun-26	duurloop
27	Dinsdag	30-jun-26	interval
28	Dinsdag	7-jul-26	duurloop/interval
29	Dinsdag	14-jul-26	vaartspel
30	Dinsdag	21-jul-26	duurloop
31	Dinsdag	28-jul-26	interval
32	Dinsdag	4-aug-26	duurloop/interval
33	Dinsdag	11-aug-26	geen training
34	Dinsdag	18-aug-26	duurloop
35	Dinsdag	25-aug-26	interval
36	Dinsdag	1-sep-26	duurloop/interval
37	Dinsdag	8-sep-26	vaartspel
38	Dinsdag	15-sep-26	duurloop
39	Dinsdag	22-sep-26	interval
40	Dinsdag	29-sep-26	duurloop/interval
41	Dinsdag	6-okt-26	vaartspel
42	Dinsdag	13-okt-26	duurloop
43	Dinsdag	20-okt-26	interval
44	Dinsdag	27-okt-26	duurloop/interval
45	Dinsdag	3-nov-26	vaartspel
46	Dinsdag	10-nov-26	duurloop

- Duurloop/Interval  
<< splitsen >>

Blokken van tussen de 5 en 20 minuten  
met afgesproken tempoverschillen

Interval

Vaste afstanden < van 50 tot 600 meter>  
< of van 15 seconden tot 3 minuten >

Vaartspel

Gebruik maken van de terreinomstandigheden  
< zand, heuvels e.d > als dat niet  
mogelijk is, variabele tempoverschillen