

Trainingsschema dinsdag A-B 18.30 - 18.45		 Gooise Atletiek Club Hilversum	
Trainers: Jos van der Laan, Monique Zielman en			
Joyce van Houdt			
Invaltrainers:			

versie 14-4-2026

week	dag	datum	programma	Trainers	Startlocatie
16	Dinsdag	14-apr-26	hersteltraining	Monique / Joyce	GACH
17	Dinsdag	21-apr-26	duurloop/interval	Monique / Joyce (op fiets)	GACH
18	Dinsdag	28-apr-26	vaartspel	Monique	GACH
19	Dinsdag	5-mei-26	duurloop	Monique	GACH
20	Dinsdag	12-mei-26	interval	Monique / Jos	GACH
21	Dinsdag	19-mei-26	duurloop/interval	Jos / Joyce	GACH
22	Dinsdag	26-mei-26	vaartspel	Joyce	GACH
23	Dinsdag	2-jun-26	duurloop	Jos / Joyce	GACH
24	Dinsdag	9-jun-26	interval	Monique / Jos	GACH
25	Dinsdag	16-jun-26	duurloop/interval	Joyce / Monique	GACH
26	Dinsdag	23-jun-26	vaartspel	Jos / Joyce	GACH
27	Dinsdag	30-jun-26	Kasteel Groeneveld	Monique / Joyce	Sportveld Anna's Hoeve /
28	Dinsdag	7-jul-26	interval	Joyce / Jos	GACH
29	Dinsdag	14-jul-26	duurloop/interval	Jos / Monique	GACH
30	Dinsdag	21-jul-26	vaartspel	Monique / Joyce	GACH
31	Dinsdag	28-jul-26	duurloop	Joyce / Monique	GACH
32	Dinsdag	4-aug-26	interval	Jos / Joyce	GACH
33	Dinsdag	11-aug-26	duurloop/interval	Monique / Jos	GACH
34	Dinsdag	18-aug-26	Verrassingsroute Joyce	Joyce / Monique	Vliegveld Hilversum
35	Dinsdag	25-aug-26	duurloop	Jos / Joyce	GACH
36	Dinsdag	1-sep-26	interval	Monique / Jos	GACH
37	Dinsdag	8-sep-26	duurloop/interval	Jos / Monique	GACH
38	Dinsdag	15-sep-26	Trailroute door Jos	Jos / Joyce	Begraafplaats Beresteinseweg
39	Dinsdag	22-sep-26	duurloop	Monique / Jos	GACH
40	Dinsdag	29-sep-26	interval	Joyce / Monique	GACH
41	Dinsdag	6-okt-26	duurloop/interval	Jos/ Joyce	GACH
42	Dinsdag	13-okt-26	vaartspel	Joyce / Jos	GACH
43	Dinsdag	20-okt-26	duurloop	Monique / Joyce	GACH

Programma Totaal training ca 7 - 9 km

Duurloop Blokken tussen de 10 en 30 min in pace tussen de 7 en 9 min per km
Duurloop/Interval Blokken tussen de 5 en 20 min met afgesproken tempoverschillen
Interval Vaste afstanden tussen 50 tot 600 mtr of van 15 seconden tot 3 min tussen de 5 en 7 min per km
Vaartspel Gebruik maken van de terreinomstandigheden, zand, heuvels e.d.
En als dat niet mogelijk is, variabele tempoverschillen.