

BASISGROEP HARDLOPEN GROEP 1	COORDINATOR: RUUD BUURMA
ZATERDAG-OCHTEND	08.50
DINSDAG-AVOND	18.50

Datum	Trainingsschema
zaterdag 5 september 2026	Test met inwandelen, warming-up, test, cooling-down en uitwandelen
dinsdag 8 september 2026	6x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 12 september 2026	1-1-2-1-1-2 min hardlopen P3 wandelen
dinsdag 15 september 2026	7x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 19 september 2026	1-1-2-1-1-2 min hardlopen P3 wandelen
dinsdag 22 september 2026	6x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 26 september 2026	1-2-3-1-2-3 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 29 september 2026	7x1 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 3 oktober 2026	3-2-3-2-3-2 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 6 oktober 2026	1-2-1-2-1-2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 10 oktober 2026	4-3-2-3-4 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 13 oktober 2026	1-2-2-2-2-2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 17 oktober 2026	3-4-5-4-3 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 20 oktober 2026	6x2 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 24 oktober 2026	2-3-4-5 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 27 oktober 2026	6x3 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 31 oktober 2026	2-6-4-6 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 3 november 2026	6x4 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 7 november 2026	2-4-6-8 min hardlopen P2 wandelen
dinsdag 10 november 2026	6x3 min hardlopen P2 wandel 1 min en dribbel 1 min
zaterdag 14 november 2026	5-7-9 min hardlopen P1 wandelen
dinsdag 17 november 2026	6x5 min hardlopen P2 wandelen
zaterdag 21 november 2026	6-8-10 min hardlopen P2 wandel
dinsdag 24 november 2026	5x6 min hardlopen P1 wandelen
zaterdag 28 november 2026	9-7-5 min hardlopen P1 wandelen
dinsdag 1 december 2026	Coopertest 12 min - daarna rustige training
zaterdag 5 december 2026	2,5KM run - GAC Sinterklaasloop
dinsdag 8 december 2026	Laatste training - Taarten en Certificaten