

Trainingsschema groep C Halve Marathon (sept-dec 2026)

Zaterdag 8.30, Trainers: Ariën Tabak, [Richard Egberink](#), [Joost Koelega](#), Marije Anker, [Maaïke Verweij](#)

Datum	Afstand	Trainer	Kern	Groepsagenda	Loopjes / schoolvakanties regio Noord
18-jul	13-15	Ariën	Intermezzo		Zomervakantie
25-jul	13-15	Marije	Intermezzo		Zomervakantie
1-aug	13-15	Joost	Intermezzo		Zomervakantie
8-aug	13-15	Richard	Intermezzo		Zomervakantie
15-aug	13-15	Ariën	Intermezzo		Zomervakantie
22-aug	13-15	Marije	Intermezzo		
29-aug	12	Maaïke	Vaartspel	Start nieuwe opbouw	
5-sep	14	Maaïke	3x18 min 6:00 P2min drbl		
12-sep	15	Marije	3x20 min 6:00 P2min drbl		
19-sep	16	Richard	3x24 min 6:15 P2min drbl		Mont Ventoux
26-sep	14		WU 2km / 3x3,5 / CD 2km	GAC Herfstloop	Zevenheuvelentrail
3-okt	16	Ariën	3x24 min 6:15 P2min drbl		Devilstrail Utrechtse Heuvelrug (4/10)
10-okt	17	Richard	3x30 min 6:30 P2min drbl	Uitje! Spiegelplas/Vecht	Herfstvakantie
17-okt	18	Joost	6x10 min 5:30/5:45 P2min		Amsterdam marathon (18/10) / Herfstvakantie
24-okt	19	Maaïke	3x36 min 6:30 P2min drbl		
31-okt	21		wedstrijd / geen training	Halve van 't Gooi (1/11)	Halve van 't Gooi (1/11)
7-nov	14	Joost	3x18 min 6:00 P2min drbl		Devilstrail Schiermonnikoog
14-nov	16	Joost	6x10 min 5:30/5:45 P2min		Zevenheuelenloop (15/11) / Ronde Venen (15/11)
21-nov	18	Marije	3x30 min 6:30 P2min drbl	Uitje! Weesp	
28-nov	19	Ariën	3x34 min 6:30 P2min drbl		
5-dec	14		WU 2km / 4x2,5 / CD 2km	GAC Sinterklaasloop	
12-dec	19	Richard	3x34 min 6:30 P2min drbl		
19-dec	21		wedstrijd	Linschotenloop (19/12)	Linschotenloop (19/12)
26-dec	14		geen training wel alternatief	GAC kerstloop	Kerstloop sGraveland (26/12) / Kerstvakantie