Trainingsschema **augustus tot oktober**

A-B-1 uursgroep

Gooise Atletiek Club Hilversum

dag	datum	programma	waar naar toe?
nferentie			
zaterdag	**8-aug**	2 x rondje oude renbaan	oude renbaan
Dinsdag	**11-aug**	2-4-6-6-4-2	Anna's Hoeve
Zaterdag	**15-aug**	6 x 4	Laapersveld
Dinsdag	**18-aug**	5 x 5	Stad gods
Zaterdag	**22-aug**	10 x 2 plus versnellen	Hoorneboeg
Dinsdag	**25-aug**	vaartspel	Laapersbos
Zaterdag	**29-aug**	4 x 7	**De Kuil**
Dinsdag	**1-sep**	2 x 8 plus loopscholing	Cronebos
Zaterdag	**5-sep**	3 bergenloopje	Anna's Hoeve
Dinsdag	**8-sep**	6 x 5	Huydecoopersweg
Zaterdag	**12-sep**	3 x 8	Rondje Soestdijkrstraatweg/Anna's Hoeve
Dinsdag	**15-sep**	krachttraining	Laapersveld
Zaterdag	**19-sep**	5-9-9-7	Langs golfterrein
Dinsdag	**22-sep**	3 x 9	Anna's Hoeve
Zaterdag	**26-sep**	herfstloop	GAC
Dinsdag	**29-sep**	5-10-5-5	**Dagcamping**
Zaterdag	**3-okt**	6-10-10-4	Hydecoopers viaduct
Dinsdag	**6-okt**	vaartspel	Stad gods
Zaterdag	**10-okt**	3 x 10	Cronebos
Dinsdag	**13-okt**	5-7-11-5	Hoorneboeg
Zaterdag	**17-okt**	2 x 12	Bos t.o. Kievitsdal
Dinsdag	**20-okt**	5-15-5	Kolhornseweg
Zaterdag	**24-okt**	3 x 11	Anna's Hoeve
Dinsdag	**27-okt**	2 x 12	Westerheide
Zaterdag	**31-okt**	2 minuutjes	Cronebos
Zondag	**1-nov**	Mapleleaf!!!!	Volgt!

Tussen de loopjes wordt in een roulerend schema aandacht geschonken aan loopscholing, techniek en balans.
Vaste trainers op zaterdag zijn Josje, Ellen en Karin. Op dinsdag Josje, Ellen en Wilma
Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingsschema.
Routes onder voorbehoud.
Bij vetgedrukte loopplekken starten we ergens anders en gaan we daar na afloop koffiedrinken.
Verzamelen: op de hoek tegenover het Clubhuis!
Graag ontvangen we van iedereen informatie over onderliggende ziektes. Op die manier kunnen we inspringen bij calamiteiten.
Aanmelden wordt op prijs gesteld!