Trainingsschema 2026 B-Groep Dinsdagochtend

Peter Koperdraad en Betty de Wit

Gooise Atletiek Club Hilversum

Week	Datum	Programma	Trainer	Opmerking
2	dinsdag 6 januari 2026	Interval	Peter	
3	dinsdag 13 januari 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	
4	dinsdag 20 januari 2026	Duurloop	Peter	8x5 minuten
5	dinsdag 27 januari 2026	Interval	Betty	
6	dinsdag 3 februari 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
7	dinsdag 10 februari 2026	Duurloop	Betty	6x7 minuten
8	dinsdag 17 februari 2026	Interval	Peter	
9	dinsdag 24 februari 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	Peter vakantie
10	dinsdag 3 maart 2026	Duurloop	Betty	5x9 minuten Peter vakantie
11	dinsdag 10 maart 2026	Interval	Betty	Peter vakantie
12	dinsdag 17 maart 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
13	dinsdag 24 maart 2026	Duurloop	Betty	4x 10 minuten
14	dinsdag 31 maart 2026	Interval	Peter	Betty afwezig
15	dinsdag 7 april 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	
16	dinsdag 14 april 2026	Duurloop	Peter	2x 11 en 2x 12 minuten
17	dinsdag 21 april 2026	Interval	Betty	
18	dinsdag 28 april 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
19	dinsdag 5 mei 2026	Duurloop	Betty	3x 14 minuten
20	dinsdag 12 mei 2026	Interval	Peter	
21	dinsdag 19 mei 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
22	dinsdag 26 mei 2026	Duurloop	Betty	3x 15 minuten Peter vakantie
23	dinsdag 2 juni 2026	Interval	Josine	Betty en Peter vakantie
24	dinsdag 9 juni 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	Peter vakantie
25	dinsdag 16 juni 2026	Duurloop	Betty	
26	dinsdag 23 juni 2026	Interval	Peter	
27	dinsdag 30 juni 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
28	dinsdag 7 juli 2026	Duurloop	Peter	
29	dinsdag 14 juli 2026	Interval	Peter	
30	dinsdag 21 juli 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	
31	dinsdag 28 juli 2026	Duurloop	Peter	
32	dinsdag 4 augustus 2026	Interval	Betty	

33	dinsdag 11 augustus 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
34	dinsdag 18 augustus 2026	Duurloop	Betty	1x4 - 4x8 - 1x4
35	dinsdag 25 augustus 2026	Interval	Peter	
36	dinsdag 1 september 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
37	dinsdag 8 september 2026	Duurloop	Betty	1x6 - 3x10 - 1x4
38	dinsdag 15 september 2026	Interval	Betty	
39	dinsdag 22 september 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	
40	dinsdag 29 september 2026	Duurloop	Betty	1x4 - 3x12 - 1x4
41	dinsdag 6 oktober 2026	Interval	Peter	
42	dinsdag 13 oktober 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	
43	dinsdag 20 oktober 2026	Duurloop	Peter	1x2 - 3x14 - 1x2
44	dinsdag 27 oktober 2026	Interval	Betty	
45	dinsdag 3 november 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
46	dinsdag 10 november 2026	Duurloop	Betty	3x16
47	dinsdag 17 november 2026	Interval	Peter	
48	dinsdag 24 november 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Peter	
49	dinsdag 1 december 2026	Duurloop	Betty	3x18
50	dinsdag 8 december 2026	Interval	Peter	
51	dinsdag 15 december 2026	Duurloop/Interval/Vaartspel	Betty	
52	dinsdag 22 december 2026	Duurloop	Peter	3x20
53	dinsdag 29 december 2026	Interval	Betty	

*Duurloop/Interval/Vaartspel
Keuze is aan de trainer

Peter Koperdraad	06 120 59 906		peter@koperdraad.nl
Betty de Wit	06 412 16 451		bettydewit@planet.nl