

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma augustus 2024



Tempo's / zones:

Herstel (50-60% = langzaam)
Tempo 1 (60-70% = rustig)
Tempo 2 (70-80% = gemiddeld)
Tempo 3 (80-90% = vlot)
Tempo 4 (90-100% = snel)



Veiligheid:

Autoweg = links lopen
Fietspad = rechts lopen
Herfst en winterperiode (start vanaf Sportcentrum 'de Kalkwijck') = hesje verplicht, liefst met led-verlichting



Trainingstijden:

Dinsdag van 19:00 - 20:00
Donderdag van 19:00 - 20:15
Trainingen kunnen door weersomstandigheden gewijzigd worden

Donderdag 1 augustus

 Ronde 2,5 km in het park

Inlopen/loopscholing.

3 x 2000 meter op tempo met 500 herstel.

Dinsdag 6 augustus

 Foxhol en Hoogezand

Rustige duurloop in T1 richting Foxhol en Hoogezand

Vanaf het Gorechtspark gaan we buitenom richting de wok in Kropswolde. Hier slaan we rechtsaf richting Foxhol. Via de Industrieweg kun je op diverse manieren retour:

- door de Gorechtlaan (5,5 km)
- door de Kerkstraat / Burg. van Royenstraat (8 km)
- door de Kerkstraat / A. Kuijpersingel (9km) of
- door de Beukemastraat / Vosholen / A.Kuijpersingel (10 km)



Donderdag 8 augustus

 Rondom de kinderboerderij

Inlopen en loopscholing.

Rondje om de kinderboerderij.

5 x 1000 meter op tempo met 500 meter rust.

Dinsdag 13 augustus

 500 meter ronde

Piramideloopt T3 / T4

- Inlopen / warming-up
- Start piramideloop 1-3-5-7-5-3-1 minuten T3 / T4
- Tussendoor steeds 2 minuten herstel (dribbelen of wandelen)
- Uitlopen

Donderdag 15 augustus

 Richting Zuidlaren

Duurloopt T1 en T3

Fietspad richting Zuidlaren.

2 km Inlopen

2 km T1 - 1 km T3 (2 of 3 x herhalen).

Dan rustig uitlopen tot 20.15 uur.

Dinsdag 20 augustus

 Rondom de heuvel


Intensieve interval (100m en heuveltraining)

- Inlopen om de kanovijver tot de bruggen.
- Warming up / loopscholing
- Kern: 100 meter in T3, dan in T1 afwisselend links en rechtsom naar de heuvel, waarbij je op snelheid naar boven gaat en rustig naar beneden loopt.
- Uitlopen

**Donderdag 22
augustus**

 **Gorechtpark**

**Dinsdag 27
augustus**

 **Westerbroekster
madepolder**

**Donderdag 29
augustus**

 **Meerwijck**

Inlopen en loopscholing.

20 x 1 minuut op tempo afgewisseld door 1 minuut
herstel.

Duurloop met tempowisselingen

- 10 minuten inlopen
- 10 minuten T1
- 10 minuten T2
- 10 minuten T1
- 10 minuten T2
- 10 minuten uitlopen

Route: Vanaf de parkeerplaats lopen we de Troelstralaan op en slaan rechtsaf de A. Kuijpersingel in. We gaan langs de wok rechtdoor naar de Waesingeweg richting Meerwijk. Bij de eerste rotonde slaan we rechtsaf het Waesingepad op. Na 250 meter gaan we rechtsaf richting de Westerbroekstermadepolder. Via het polderpad lopen we ongeveer 2 kilometer tot de T-splitsing bij het treinspoor. Daar slaan we rechtsaf en vervolgen het pad tot aan de molen van Kropswolde en nemen vanaf daar het fietspad terug naar het park.

8 loop op de bult in Meerwijk.

Verschillende tempo's en verschillende ondergronden.