

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema mei 2025



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 mei

 Gorechtpark

Inlopen / loopscholing

Fartlektraining

Verschillende afstanden en ondergronden

Dinsdag 6 mei

 Gorechtpark

Lopen op gevoel, zonder horloge (mag wel om voor
Strava oid maar niet op kijken)

Donderdag 8 mei

 Rondje
Drevenbos

Duurloop

Rondje Drevenbos

8 km, 10 km of 12 km

Routes volgen in de groepsapp en op de training

Tempo T1-T2

**Dinsdag 13
mei**

 **Gorechtpark**

**Donderdag 15
mei**

 **Gorechtpark**

**Dinsdag 20
mei**

 **Fietswereld
Dittrich
Bieleveldslaan 1
Harkstede**



- Inlopen / loopscholing
- 10 à 12 x 400 meter T3
- Tussendoor telkens 200 meter rust: 100 meter wandelen en 100 meter dribbelen
- Uitlopen

Inlopen / loopscholing

1200 meter T4 1200 meter herstel
2400 meter T4 1200 meter herstel
1200 meter T4 1200 meter herstel

Rustig uitlopen tot iedereen klaar is

Speciale training – 30 jaar HoogeZandloperS 🎉

Vanavond is het zover: de jubileumshirts ter ere van **30 jaar HoogeZandloperS** worden uitgedeeld!

We maken er een feestelijke training van bij onze shirtsponsor **Fietswereld Dittrich** (Bieleveldslaan 1, Harkstede). Vanuit daar zijn twee routes uitgepijld: één van 4 km en één van 8 km.

Vervoer

Auto's: verzamelen om 18:40 uur op de parkeerplaats van het Gorechtpark, vertrek naar Harkstede om uiterlijk 18:45 uur.

Fietsers: gaan rechtstreeks naar Fietswereld Dittrich.

Tot vanavond allemaal. Trek je beste loopbenen en je glimlach aan – **dat past perfect bij jouw nieuwe shirt!**

Donderdag 22

mei



Horstlaan

Dinsdag 27

mei



Gorechtpark

Donderdag 29

mei

Inlopen / loopscholing

8-Loop op de Horstlaan

T1-T3

Orientatie tijdloosheid over meerdere afstanden

- Je mag zelf het tempo bepalen
- Tussen de afstanden T1 naar het volgende parcours
- Uitlopen

Geen training ivm Hemelvaartsdag