

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsschema april 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 Kalkwijk') = 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

**Dinsdag 2  
april**



Gorechtpark



**Handdoek  
meenemen**

### LENTEKRIEBELSTRAINING!



Er verschijnen knoppen aan de bomen, bloemen beginnen te bloeien, koeien dansen uitgelaten de wei in en de HoogeZandloperS gaan weer los in het Gorechtpark. Het is voorjaar!

Vanavond organiseren we traditiegetrouw een speelse, gezellige lentekriebelstraining. Komt allen en **neem een handdoek mee!**

**Donderdag 4  
april**



Gorechtpark

10 minuten inlopen.

Loopscholing

Heuveltraining met een stuk onverharde route.

**Dinsdag 9  
april**

 **Gorechtpark -  
Westerbroekster  
madepolder -  
Meerwijk**

**Duurloop t1 (5 - 7,5 - 8,25 - 10 km)**

- 5 en 7,5 km = 2 en 3 rondes van 2,5 km in het Gorechtpark
- 8,25 km = door het Gorechtpark langs hertenkamp naar Westerbroekstermadepolder. Vervolgens linksaf richting Meerwijk. Links aanhouden en via Waesingeweg en A. Kuypersingel retour park.
- 10 km = door het Gorechtpark langs hertenkamp naar Westerbroekstermadepolder. Vervolgens linksaf richting Meerwijk, rechtsaf richting Waesingepad en via Strandweg, Waesingeweg en A. Kuypersingel retour park.

**Donderdag 11  
april**

 **Gorechtpark**

- 10 minuten inlopen.
- Loopscholing
- Minutenloop
- 20 x 1 min T4/T3 met 1 min herstel
- Route rond de vijver.

**Dinsdag 16  
april**

 **2,5 km ronde**

**Testloop 5, 7,5 en 10 kilometer**

- Afstand aangeven bij trainers
- Inlopen over de parkeerplaats - Troelstralaan - ingang park
- Start testloop over 2,5 km ronde. Tijden worden geklokt en genoteerd.
- Uitlopen

A vertical sidebar on the left side of the page, divided into three horizontal sections. Each section has a light purple background and is filled with various white line-art icons related to running and fitness, such as runners, shoes, heart rate monitors, and medals. The text for each section is placed in the center of its respective section.

**Donderdag 18  
april**

 **Duurloop**

## Duurlooptraining

Abraham Kuypersingel, Woldweg, burgemeester van Roijenstraat.( halverwege het park weer in. Langs de vijver weer terug naar het begin.

Op de Woldweg versnellen we naar T3

Het rondje is 2,8 km

**Dinsdag 23  
april**

 **500 meter  
ronde**

## Vaartspel

- Inlopen rondom de kanovijver, verzamelen op het plein
- Op de 500m ronde afwisselend 1 minuut t1 - t2 - t3 - t4 - wandelen (2x)
- 3 x 4 minuten t1 - t4 - herstel
- Serie herhalen
- Uitlopen

**Donderdag 25  
april**

 **Meerwijck**

## Crossloop door Meerwijck.

Korte rondes van ongeveer 2,5 km.

**Dinsdag 30  
april**

Natuurgebied  
naast  
Gorechtpark

## Duurloop t1 - t2 in rondes

- Inlopen naar bankje in het naastgelegen natuurgebied
- We lopen een half verharde route van circa 2 kilometer. De eerste ronde loop je in t1, de volgende in t2, enz. De helft van de lopers gaat linksom, de andere helft rechtsom. Na iedere ronde mag er gewisseld worden.
- Route linksom = rechtdoor over de brug, links het rondje meepakken, links aanhouden tot het fietspad. Daar sla je rechtsaf en loopt door tot de Woldweg. Weer rechts richting de rotonde en vanaf daar via het gras en het pad tussen de bomen terug naar het beginpunt.
- Route rechtsom = rechtsaf via het onverharde pad tussen de bomen en via het gras richting de rotonde. Daar sla je linksaf de Woldweg op. Vlak na de kerk linksaf het fietspad op en na +- 450 meter links het onverharde pad op, rechtsaf het rondje meepakken en via de brug terug naar het beginpunt.
- Uitlopen