

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsprogramma juni 2023



### 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



### Trainingstijden:

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

### Donderdag 1 juni

Baantraining  
Veendam /  
Duurloop  
Westerbroekster  
madepolder

Voor iedereen die zichzelf heeft aangemeld is er baantraining in Veendam.

Niet aangemeld? Dan 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.

### Dinsdag 6 juni

1e avond clinic  
Hugo Veenker

Eerste avond clinic Hugo Veenker.

Iedereen die deze week niet aan de beurt is loopt een climaxloop t1-2-3 op de 1 km ronde. 1e ronde t1, 2e ronde t2, 3e ronde t3, 4e ronde weer t1 etc. Heuvel optioneel!

**Donderdag 8  
juni**

 *Heuvel  
Gorechtpark*

Loopscholing + heuveltraining

Inlopen ronde kanovijver.

Kern 1 loopscholing

Kern 2 heuveltraining

Groep 1            8 x links 8 x rechts

Groep 2            7 x links 7 x rechts

Groep 3            6 x links 6 x rechts

Uitlopen op rond op het km rondje.

**Dinsdag 13  
juni**

 *2e avond clinic  
Hugo Veenker*

Tweede avond clinic Hugo Veenker.

Iedereen die deze week niet aan de beurt is loopt een climaxloop t1-2-3 op de 1 km ronde. 1e ronde t1, 2e ronde t2, 3e ronde t3, 4e ronde weer t1 etc. Heuvel optioneel!

**Donderdag 15  
juni**

 *Verrassing!*

Verrassingsloop (info volgt!)

**Dinsdag 20  
juni**

 *500 meter ronde/  
Hertenkamp*

Intervaltraining 500 meter ronde / Hertenkamp.

- Inlopen tot de witte bruggen
- Warming up / loopscholing
- Interval t4 / t1. De 500 meter ronde loop je in t4, daarna loop je in t1 langs de kinderboerderij en om het hertenkamp, om vervolgens weer via de kinderboerderij terug te lopen (= 1km).
- Uitlopen en cooling-down.



Donderdag 22  
juni

 *Minutenloop*

Inlopen ronde kanovijver.

Kern 1 loopscholing

Kern 2 Minutenloop 20 x 1 min T4 mt 1 min herstel (totaal 40 min)

Uitlopen 2,5 km ronde

Dinsdag 27 juni

 *Meerwijk*

Duurloop richting Meerwijk.

Rondje polder eventueel uit te breiden via de camping.

Donderdag 29  
juni

 *VV Froombosch*

Blotevoetentraining bij voetbalvereniging Froombosch.  
We verzamelen vanaf 18:45 uur op de Ruitenweg 54 te Froombosch.

Dit is een reguliere training. Er is vanavond dus **geen** training in Meerwijk.