

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma januari 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 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

Donderdag 2 januari

Muziekbuurthuis

Inlopen/loopscholing

Ronde 1 T3 (750 meter)
Halve ronde herstel

Uitlopen

Dinsdag 7 januari

Rondom sportcentrum

Het nieuwe jaar loopt nog niet op rolletjes!

De voorbereidingen voor onze nieuwjaarsreceptie zijn in volle gang, maar... er is een groot probleem: De rolletjes zijn overal uitverkocht! De bakker, de supermarkt, zelfs online zijn ze niet meer te vinden.

Jullie zijn onze enige hoop. Samen kunnen jullie ervoor zorgen dat de nieuwjaarsreceptie gered wordt!

Missie: verzamel met z'n allen rolletjes om de receptie compleet te maken. ↓

Na elke **2025 meter** in T1 ligt er een rolletje voor het oprapen. Maar let goed op: elk rolletje moet **officieel opgehaald worden**. Hoe dat precies in z'n werk gaat, ontdek je onderweg. Blijf scherp, en zorg dat je niets mist!

Het maakt niet uit of je 1, 2, of misschien wel 5 rolletjes weet te bemachtigen: **iedereen speelt een onmisbare rol**. Samenwerken is de sleutel.

Klaar voor de uitdaging? Trek je loopschoenen aan, en laten we beginnen!

Aansluitend aan deze training vindt de nieuwjaarsreceptie plaats in de kantine van 'Sportcentrum de Kalkwijck'. Alle leden zijn van harte uitgenodigd voor een drankje en - hopelijk - een hapje.

**Donderdag 9
januari**

📍 De Dreven

Inlopen/loopscholing

10 x 500 meter T4 met 150 meter herstel.

Uitlopen

**Dinsdag 14
januari**

📍 Dassenburcht
(Gamma)

Lantaarnpaalloop T3

- Inlopen naar Dassenburcht
- Warming-up / loopscholing
- Lantaarnpaalloop T3
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 16
januari**

 *Dassenburcht
(Gamma)*

Duurloop T1

Elke 10 min 2 min versnellen naar T2.

Je moet zelf de tijd bijhouden.

Nieuweweg, Kerkstraat , Hoofdweg, Beukenlaan

Het rondje is drie kilometer en je kunt deze eventueel afkorten via de Parallelweg.

**Dinsdag 21
januari**

 *Haydnlaan*

Intensieve piramideloop T4

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up
- Piramideloop 1-3-5-7-5-3-1 minuten in T4.
Tussendoor herstel is 1-2-3-5-3-2-1 minuten
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 23
januari**

 *woonwijk de
Vosholen*

Inlopen/loopscholing

Viaductloop

Heen 7 x 500 meter T4

Terug 7 x 500 meter T1

Uitlopen

**Dinsdag 28
januari**

 *Richting
Meerwijk / Foxhol*

Duurloop in verschillende tempo's

- 15 minuten inlopen, 15 minuten T1, 15 minuten T2, 10 minuten T3 en 5 minuten uitlopen.
- Route is via A. Kuypersingel richting Meerwijk. Bij de rotonde in Kropswolde sla je rechtsaf richting Foxhol, of 35 minuten heen en 25 minuten terug.
- Voor 6 km ga je retour via de Burg. van Royenstraat
- Voor 7,5 km neem je de Julianastraat
- Voor 9 km ga je door Foxhol (Gerrit Imbosstraat / Meeuwenstraat) en via de Industrieweg richting Martenshoek - Kerkstraat (of Beukemastraat)
- Voor 11 km: zie 9 km route maar dan retour via Kees de Haanstraat, langs het park en station naar Beukemastraat

**Donderdag 30
januari**

 *Muziekbuurt*

Inlopen/loopscholing

Minutenloop 20 x 1 min T4 met 1 min herstel.

Uitlopen

De lopers die in Apeldoorn lopen kunnen hun tempo aanpassen.