

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma maart 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
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 2 maart

Gamma

Stokloop / lantaarnpaalloop

- Inlopen / loopscholing
- Stokloop / lantaarnpaalloop achter bij de Gamma
- Uitlopen / cooling-down

Dinsdag 7 maart

Mozartlaan

Intervaltraining intensieve 8-loop

- Inlopen via diverse routes naar kruising Mozartlaan/Wagnerlaan
- Loopscholing (15 minuten)
- 8-loop: (Mozartlaan - Haydnlaan - Beethovensingel - Wagnerlaan - Mozartlaan - Schubertlaan - Beethovensingel - Wagnerlaan) korte zijdes in t4, lange zijde in t1. Tussendoor (Wagnerlaan) dribbelen/wandelen (25 minuten)
- Cooling-down en uitlopen naar het sportcentrum

Donderdag 9 maart

Rond de sportvelden

Duurloop rond de sportvelden

- Het fietspad langs de Vosholen in T3 de rest in T1

**Zaterdag 11
maart**



Halve Marathon van Haren (diverse afstanden)

**Dinsdag 14
maart**

Duurloop met tempowisselingen

- 10 minuten inlopen
- 10 minuten tempo 1 / 10 minuten tempo 2 (40 minuten)
- 10 minuten uitlopen
- Route is richting Meerwijk. Eventueel terug via jachthaven en woonwijk, of 30 minuten heen en 30 minuten terug

**Donderdag 16
maart**

Interval 400 meters

- Inlopen / loopscholing
- 400 meter met 200 meter herstel. Groep 1 doet dit 8 x, groep 2 doet dit 7 x en groep 3 doet dit 6 x

**Dinsdag 21
maart**

Vaartspel in alle tempo's

- Inlopen langs het gemeentehuis - Thorbeckelaan - Van Houtenlaan - Goeman Borgesiusstraat
- 4 x 1 minuut in oplopend tempo 1 t/m 4 zonder rust. Daarna 1 minuut wandelen en 4 minuten herstel. 2x
- 4 minuten tempo 1, 4 minuten tempo 4 en 4 minuten herstel. 1x
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 23
maart**

Duurloop T2

- 15 min inlopen
- 45 min T2
- 15 min uitlopen
- Route: Kerkstraat - Vosholen - Buitenlust - Vaartwijk - Nieuweweg



**Dinsdag 28
maart**

 **Brandpunt**

ALV 2023

**Geen training vanavond, wel Algemene Leden
Vergadering bij het Brandpunt, Noorderstaat 27 te
Sappemeer.**

**Aanvang 19:00 uur. Mocht je niet kunnen, graag even
afmelden.**

**Donderdag 30
maart**

 **Oosterpark**

Intervaltraining Oosterpark

- Inlopen / loopscholing
- 600 meter T4 met 400 meter herstel
- Rondjes in het Oosterpark
- Uitlopen / cooling-down