

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma juni 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 4 juni

Kilometerronde + 500 m ronde

Climaxloop in 8-vorm met herstel

- Inlopen en warming up / loopscholing
- Climaxloop over ca. 1200 meter op de kilometerronde, waarbij je 3 keer gaat versnellen (elke 400 meter).
- Herstel / dribbelen op de 500m ronde en in tegenovergestelde richting weer beginnen.
- Uitlopen

Donderdag 6 juni

Rondom de heuvel

Heuveltraining

- Inlopen / loopscholing
- Start heuveltraining: 2 x links 2 x rechts
- 500 meter herstel
- Uitlopen

**Dinsdag 11
juni**

 *Via de Dreven*

Duurloop T1/T2 (6 km - 7,5 km - 9,3 km of 11,75 km)

- 6 km: Troelstralaan - Abraham Kuypersingel - Kielsterachterweg - Drevenerbos - Zuiderkroon - v. Limburg Stierumlaan - retour park
- 7,5 km: gelijk als 6 km tot Zuiderkroon. Vanaf Zuiderkroon - Satellietlaan - fietspad richting Woldweg - A. Kuypersingel - retour park
- 9,3 km: gelijk als 7,5 km tot Woldweg - Binn'ndeur-Schoener - Waesingeweg - retour park
- 11,75 km: gelijk als 9,3 km tot Woldweg - Meerweg - over bruggetje richting jachthaven - Waesingeweg - retour park

Tempo: 15 minuten T1 - 30 minuten T2 - 15 minuten T1

**Donderdag 13
juni**

 *Gorechtpark*

Inlopen/loopscholing

- 200 meter T4 – 200 meter herstel
- 300 meter T4 – 300 meter herstel
- 400 meter T4 – 400 meter herstel

Dinsdag 18 juni

 *500 meter ronde*

Intensieve intervaltraining T3

- Inlopen / warming up
- Piramideloop T3: 1-3-5-7-9-7-5-3-1
- Tussendoor 1-1-2-2-2-2-1-1 herstel
- Uitlopen

**Donderdag 20
juni**

 *Rondje Kolham
of 35/30 minuten*

Duurloop

Rondje Kolham of 35 min en 30 min terug T1/T2

Dinsdag 25 juni

 *500 meter ronde*

Tempoloop T1-T3-T4

- Inlopen 2,5 km ronde T1
- Ronde kanovijver in T3, gevolgd door 2 minuten herstel / dribbelen (voor jezelf)
- 2 x 500 meter ronde in T4, na elke 500m 1 minuut herstel (voor jezelf)
- Ronde kanovijver in T3, gevolgd door 2 minuten herstel / dribbelen (voor jezelf)
- *Optioneel: heuvel in T3. Heen en terug in T1.*
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 27
juni**

 *Meerwijck*

Loopscholing op het strand.

Crossloop over het mtb parcours.

