

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsprogramma november 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 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

### Zondag 3 november

 Blauwestadloop (vanaf Heerlijke Streken, Redersplein 8)

### 13e editie Blauwestadloop

- Start voor iedereen om 10:00 uur
- Nazit vanaf 12:00 uur
- Een prachtige ronde van 4 km, langs het water en door het bos. Deze route kun je naar eigen inzicht een aantal keren lopen.
- Meer info en opgave bij Arjan en Richard

### Dinsdag 5 november

 Rondom de Klinkertunnel

### Intensieve intervaltraining met hoogteverschillen

- Inlopen naar de Klinker
- Warming-up voor jezelf en op de plaats: lunges (5 x per been), squats (10 x), hoge skipping (30 sec), hakken billen (30 sec). Deze serie doe je 2 keer
- Start 500m T4 / 500m herstel
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 7  
november**

 *De Vosholen*

**Dinsdag 12  
november**

 *Haydnlaan*

**Donderdag 14  
november**

 *De Dreven*

**Dinsdag 19  
november**

 *richting Foxhol*

## Duurloop

- Valkappel - Sterappel
- Valkappel - Notarisappel
- Valkappel - Zoete Kroon
- Valkappel - Groninger Kroon

Alle rondes doe je 2x. Eerste ronde in T1, tweede in T2

## Piramideloopt T3

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- Piramideloop 1-3-5-7-5-3-1 minuten in T3.  
Tussendoor herstel is 1-2-3-3-2-1 minuten
- Uitlopen naar het sportcentrum

- Loopscholing
- 5 x 1000m T3 met 250m herstel

## Duurloop T1 richting Foxhol

- Route 10 km: Laan vd Sport - Abraham Kuypersingel - Woldweg - Gerrit Imbosstr - Meeuwenerstr - Woldweg - Industrieweg - Meint Veningastr - Hoofdstr - Beukemastr - Nieuweweg
- Route 8,5 km: Laan vd Sport - Abraham Kuypersingel - Woldweg - Industrieweg - Meint Veningastr - Kerkstr - Nieuweweg
- Route 6,5 km: Laan vd Sport - Abraham Kuypersingel - Woldweg - Burg v Royenstr - Kerkstr - Nieuweweg

**Donderdag 21  
november**

 **Valkenhorst  
(Gamma)**

Intensieve interval

- Loopscholing
- 100 meter T4 100 meter herstel
- 200 meter T4 200 meter herstel
- 300 meter T4 300 meter herstel
- 400 meter T4 400 meter herstel

**Dinsdag 26  
november**

 **Dassenburcht  
(Gamma)**

Lantaarnpaalloop T3

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

**Donderdag 28  
november**

 **Gorecht**

Duurloop diverse tempo's

- Gezamenlijk inlopen naar het startpunt
- Troelstralaan T1
- Gorechtlaan T3
- Burgemeester van Royenstraat T2
- Van der Duyn van Maasdamweg T3

Het rondje is ongeveer 2,4 km