HOOGEZANDLOPERS

Trainingsschema november 2026

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 1 november

Blauwestad

19e editie Blauwestadloop

Opgave via Arjan of Richard

Diverse starttijden (zie app), nazit start om 12:00 uur



Dinsdag 3 november

Richting Kropswolde

Duurloop

- 25 minuten heen en 22 minuten terug, richting Kropswolde
- Duurlooptempo

Donderdag 5 november

De Dreven

Intervaltraining T3 / T1

- Inlopen / loopscholing
- Rondje vijver in de Dreven
- 6 x 5 min T3 met 3 min T1

Dinsdag 10 november

Haydnlaan

Intervaltraining

- Loopscholing / warming-up
- 400 meter tempo, 200 meter rust

Donderdag 12 november

Om de sportvelden

Duurloop om de sportvelden

Eerste ronde T1, tweede ronde T2

Dinsdag 17 november

De Dreven

Intervaltraining T3

- Het kleine rondje op 80%
- 2 minuten rust

Donderdag 19 november

Muziekbuurt

8-loop

- Inlopen / loopscholing
- Eerste blokje T1, tweede T2, derde T3 en de vierde in T4

Dinsdag 24 november

Richting Kikkoman

Duurloop

- Richting Kikkoman
- 6 / 9 / 10 km

Donderdag 26 november

Gamma

800 meter training

- 800 meter in T3
- Rest van de ronde dribbelen.(ongeveer 300 meter)