

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsprogramma juni 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 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 2 juni

500 meter ronde

### Piramideloopt T3

- Inlopen / warming-up
- Piramideloop 1-3-5-7-5-3-1 minuten T3, tussendoor steeds 2 minuten herstel
- Uitlopen / cooling-down

### Donderdag 4 juni

Rondje kinderboerderij + 500 meter ronde

### Intervaltraining T2/T3-herstel

- Inlopen / loopscholing
- 3 x 1600 meter op T2/T3 met 500 herstel  
Rondje kinderboerderij + 500 meter ronde
- Uitlopen

**Dinsdag 9  
juni**

*Richting  
Zuidlaren*

## Duurloop T1 richting Zuidlaren

- Route 7 km: Rechtsaf Troelstralaan - Rechtsaf A. Kuijpersingel - Linksaf Woldweg - Rechtsaf Wolfsbargepad - Rechtsaf Meerweg - Linksaf Meerweg, voor huizen langs en via rotondes terug naar Woldweg en retour park.
- Route 8 km: Rechtsaf Troelstralaan - Rechtsaf A. Kuijpersingel - Linksaf Woldweg - Rechtsaf Wolfsbargepad - Linksaf Meerweg, over de brug en rechtsaf naar Woldweg en retour park.
- Route 9 km: Rechtsaf Troelstralaan - Rechtsaf A. Kuijpersingel - Linksaf Woldweg - Rechtsaf Wolfsbargepad - Linksaf Meerweg, over de brug rechtsaf en linksaf de Schoener op en rechtsaf via de Waesingeweg retour park.

**Donderdag 11  
juni**

*Woonwijk  
naast het park*

## 8 loop

- Inlopen / loopscholing
- 8 loop in de woonwijk naast het park

**Dinsdag 16  
juni**

*500 meter ronde  
en kilometeronde*

## Intervaltraining T4-T1

- Inlopen / warming-up
- Afwisselend de 500 meter ronde in T4 en de kilometeronde (langs de kinderboerderij) in T1
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 18 juni**

**Polder / Meerwijck**

Duurloop door de polder / Meerwijck met verschillende routes en afstanden

- 10 min inlopen
- 10 minuten T1 - 5 minuten T2 (3 x herhalen)
- 5 min rustig uitlopen

**Dinsdag 23 juni**

**Rondon de kanovijver**

Climaxloop

- 10 minuten inlopen
- Climaxloop rondom de kanovijver, 3 series van 16 minuten. Deze 16 minuten zijn verdeeld in 4-4-4-4: 4 min T2, 4 min T3, 4 min T4 en 4 min herstel.
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 25 juni**

**Meerwijck**

Crossloop Meerwijck

- Rondjes van ongeveer 3 km. Deze is uitgezet en herkenbaar aan de roze pijlen.

**Zaterdag 27 juni**

**Appingedam**

Stadsloop Appingedam - tevens de afsluitende 5 kilometer voor onze opstartgroep van het voorjaar 2026.

Support is welkom!

De start is om 18:00 uur.





Dinsdag 30

juni

Richting Foxhol  
en Hoogezand

## Duurloop in T1 richting Foxhol en Hoogezand

Vanaf het Gorechtpark gaan we buitenom richting de wok in Kropswolde. Hier slaan we rechtsaf richting Foxhol. Via de Industrieweg kun je op diverse manieren retour:

- door de Gorechtlaan (5,5 km)
- door de Kerkstraat / Burg. van Royenstraat (8 km)
- door de Kerkstraat / A. Kuijpersingel (9km) of
- door de Beukemastraat / Vosholen / A.Kuijpersingel (10 km)