

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema september 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

Dinsdag 1 september

 *Richting de molen*

Duurloop

- 25 minuten heen
- 22 minuten terug
- Op duurlooptempo

Donderdag 3 september

 *Bos naast A.
Kuypersingel*

Verhard en onverhard

Het verharde pad in T3 en het onverharde gedeelte in
T1

**Dinsdag 8
september**

 **500 meter ronde**

Voorafgaand aan de training (vanaf 18:45 uur):

- **Fotomoment teams Run van Winschoten in sponsorshirt** (team Klooster Reizen krijgt shirts, team Fietswereld Dittrich neemt eigen shirts mee)
- **Fotomoment Hardloopvereniging de HoogeZandloperS** (kom zoveel mogelijk in clubkleding. Heb je geen clubkleding, dan wordt het gewaardeerd als je iets draagt in 'onze' kleuren)

Intervaltraining

- Warming up / loopscholing
- Op het 500 meter rondje 2 rondes T3 - 1 ronde T4
- Rust na T3 is 1 minuut, na T4 is de rust 2 minuten
- Deze serie doe je 3 keer

**Donderdag 10
september**

 **Drevenerbos**

Laatste training vanuit het Gorechtpark!

Duurloop door het Drevenbos T1
Routes volgen nog in de app

**Dinsdag 15
september**

 **Haydnlaan**

**Eerste training vanuit Sportcentrum de Kalkwijk.
Lichtgevende en/of reflecterende hesjes zijn vanaf
nu verplicht!**

- Warming-up
- Pyramideloop 2-4-6-8-6-4-2
- Rust tussendoor is 2 minuten dribbelen

**Donderdag 17
september**

 **Gamma**

Intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- 4 tot 6 keer het buitenste ronde bij de Gamma
Lange zijde T3 korte zijde T1

**Dinsdag 22
september**

 **Richting Kikkoman**

Duurloop T1 richting Kikkoman

- Route 9,5 km: Laan vd Sport - Vosholen (langs Kikkoman) - Noorderstraat - Hoofdstraat - Beukemastraat - Nieuweweg. Eventueel uit te breiden via Kerkstraat (10 km)
- Route 7,5 km: Laan vd Sport - Vosholen - Borgercompagniestraat - Noorderstraat - Hoofdstraat - Beukemastraat - Nieuweweg
- Of: 30 minuten heen en 30 minuten terug

**Donderdag 25
september**

 **Om de vijver
de Dreven**

Minutenloop om de vijver in de Dreven

- Inlopen / loopscholing
- Minutenloop
20 x 1 minuut T4
20 x 1 minuut rust

**Dinsdag 29
september**

 **Mozartlaan**

Intervaltraining bij Mozartlaan

- Warming-up / loopscholing
- 20 à 25 rondjes om het blok Wagnerlaan - Beethovensingel - Haydnlaan - Mozartlaan
- Lange zijdes in T3, korte zijdes rust