

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsprogramma maart 2025



### 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 maart

Vosholen

### Duurlooptraining T1/T2

- Inlopen naar kruising De Polder - Vaartwijk - De Veiling
- Route duurloop: De Veiling - via de rotonde naar de Vosholen - Buitenlust - Vaartwijk (1 ronde = ca. 1,5 km)
- Eerste ronde T1, tweede ronde T2, derde ronde T1 etc.
- Uitlopen naar het sportcentrum

### Donderdag 6 maart

Sportpark

### Intervaltraining T4

- Inlopen
- Loopscholing
- Aletta Jacobspad T4 (500 m)  
Kalkwijk herstel (250 m)  
Fietspad Vosholen T4 (450 m)  
Laan van de sport herstel (200 m)

**Dinsdag 11  
maart**

 *Mozartlaan*

## 8-loop Mozartlaan

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- 8-loop in op- en aflopend tempo: eerste halve 8 in T2-T3-T4, tweede helft in T4-T3-T2. Het 'midden' van de 8 (Wagnerlaan) is steeds dribbel / herstel
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 13  
maart**

 *Noorderpark*

## Intervaltraining

- Inlopen
- Loopscholing
- Intervaltraining 8 x 5 minuten T1-T2-T3-T4  
Elk tempo loop je 5 minuten.

**Dinsdag 18  
maart**

 *De Dreven*

## Minutenloop T4

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- Minutenloop rond de vijver. 20 x 1 minuut T4 afgewisseld met 20 x 1 minuut dribbel / herstel
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 20  
maart**

 *Gamma*

## Lantaarnpaalloop

- Inlopen
- Loopscholing
- Lantaarnpaalloop T1-T3

**Dinsdag 25**

**maart**

 **Zalencentrum  
Brandpunt**

## **ALV 2025 (de reguliere training vervalt)**

Vandaag verwelkomen we jullie graag op onze Algemene Ledenvergadering in **Zalencentrum Brandpunt, Noorderstraat 27 te Sappemeer. Aanvang 19:30 uur, deuren open vanaf 19:00 uur.**

Onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers blikken we terug op het afgelopen jaar en kijken we vooruit naar de toekomst van onze vereniging. Jullie input is daarbij van grote waarde!

**Kun je niet aanwezig zijn?** Meld je dan af bij Judith of Raymond (zie mail of website voor de juiste gegevens).

**Donderdag 27**

**maart**

 **Rondom het  
Sportcentrum**

Dobbelsteenloop in tweetallen

Kort inlopen

Gooi je

1. Rondje T3 om de sporthal
2. 4 x 50 meter sprinten
3. Naar de Chinees T1 heen en T4 terug
4. 2 x 100 meter versnellen
5. Rondje HS'88 T2
6. Naar de hockeyvelden en weer terug T3

**Dit was voorlopig de laatste training vanaf 'Sportcentrum de Kalkwijk'.**

**Vanaf aanstaande dinsdag 1 april (geen grap ;-)) trainen we weer vanuit het Gorechtpark. We verzamelen op de parkeerplaats aan de Troelstralaan.**

