

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema december 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 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 2 december



In de zaal

Sinterklaastraining!

Vandaag krijgen we hoog bezoek tijdens de training. Lampjes en winterkleding zijn niet nodig, want we trainen in de zaal. Na de training is er een gezellig samenzijn met koffie, thee en een verrassing!



Donderdag 4 december



De Dreven

Intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- 10 x 3 min T3 met 1 minuut rust

**Dinsdag 9
december**

 *richting
Foxhol*

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 11
december**

 *Oosterpak*

Intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- Rondjes Noordersingel - Vijverstraat
Ronde 1 T4
Ronde 2 herstel

**Dinsdag 16
december**

 *Gamma*

Extensieve intervaltraining

- Inlopen / warming-up
- Intervaltraining 4 zijden loop

Donderdag 18 december

 *Nog invullen*

Dinsdag 23 december

 *Haydnlaan*

Donderdag 25 december

Duurloop rondje Kikkoman

- 10 min inlopen
- Twee keer: 10 min T1 - 10 min T2 - 10 min T3
- Uitlopen

Fartlektraining

- Inlopen via diverse routes
- 4 x 1 minuut oplopend van T1-T2-T3 naar T4, daarna 4 minuten dribbelen en 1 minuut wandelen (2x).
- 5 explosieve versnellingen van 20 seconden, tussendoor steeds 1 minuut dribbelen.
- 4 minuten T1 - 4 minuten T4 - 4 minuten dribbelen/herstel.

Geen training ivm Kerst 



Oudejaarsloop Blijham (5 - 10 - 14 - 21,1 km)

Deze loop is inmiddels een vaste traditie geworden voor veel HoogeZandloperS. Elk jaar verschijnen we met een grote(re) groep aan de start om samen het loopjaar sportief én gezellig af te sluiten.

Schrijf je uiterlijk 8 december in om verzekerd te zijn van een startbewijs. *Let op: er is geen na-inschrijving!*

Zaterdag 27 december

 *Blijham*

**Dinsdag 30
december**



*Rondom
Parallelweg*

Duurloop T1 met versnelling naar **T3**

(*L* = Linksaf en de weg volgen, *R* = Rechtsaf en de weg volgen)

- Route 1 (ca. 4 km) = *R* Nieuweweg - *L* Beukemastraat - *L* **Parallelweg** - *R* Kerkstraat - *R* Hoofdstraat - *R* Beukemastraat - *R* **Parallelweg** - *L* Kerkstraat - *L* Nieuweweg
- Route 2 (ca. 4 km) = *L* Nieuweweg - *R* Kerkstraat - *R* **Parallelweg** - *L* Beukemastraat - *L* Hoofdstraat - *L* Kerkstraat - *L* **Parallelweg** - *R* Beukemastraat - *R* Nieuweweg
- Route 3 (ca. 2 km) = *L* Nieuweweg - *R* Kerkstraat - *R* **Parellelweg** - *R* Beukemastraat - *R* Nieuweweg
- Tempo is overal T1, alleen op de **Parallelweg** versnel je naar **T3**.
- Terug op de Nieuweweg kies je opnieuw een route