

PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN OKTOBER, NOVEMBER EN DECEMBER 2018

(WIJZIGINGEN ZIJN OP DE TRAININGSAVOND MOGELIJK)

DENK OM JE LED HARDLOOPVEST VAN DE CLUB, HIERMEE VALLEN WE ALLEMAAL DUIDELIJK OP EN ZIJN WE EENSGEZIND!!! LOOP LINKS OP EEN AUTOWEG EN RECHTS OP EEN FIETSPAD IVM IEDERS VEILIGHEID!!!

We trainen in 5 tempo's/zones, te weten:

Herstelloop = 50-60% (langzaam), Tempo 1 = 60-70% (rustig), Tempo 2 = 70-80% (gemiddeld), Tempo 3 = 80-90% (vlot), Tempo 4 = 90-100% (snel)

Training dinsdag 2 oktober

Climaxloop om de school, voetbalvelden en woonwijk. Inlopen (=rustige dribbel) 15 min, dan start je met een serie van 1-1-1. Na iedere minuut tempo verhogen. Dus van T1 naar T2 en T3 zonder rust. Na 3 minuten 5 min herstel/rustige dribbel. Dit gaan we 3 of 4x na kunnen uitvoeren. Daarna uitlopen en cooling-down. **Oversteken bij de T-splitsing over het fietspad, rechtdoor bij de rotonde en op het eind linksaf de woonwijk in. Aan het eind van de weg weer linksaf. Deze weg loop je helemaal rechtdoor, zodat je op de weg achter de voetbalvelden weer uitkomt. Oversteken (oppassen voor het verkeer) en dan richting het zwembad lopen.**

Training donderdag 4 oktober

Rustige duurloop in T1/2 rondje Kikkoman Sappemeer. Een gehele ronde van 9km of op tijd lopen en dan bij 30 minuten terugkeren. Via de muziekwijk naar de Beukemastraat. Dus je loopt de route dit keer in tegengestelde richting dan je gewend bent.

Training dinsdag 9 oktober

Duurloop in T1. Route is richting Zuidlaren. Bij rotonde Wokpalace linksaf richting Zuidlaren. Langste route is via het natuurgebied waar de molen staat over het schelpenpad. Of Rondom de grote bungalows of ervoor langs en dan retour hoofdweg/Woldweg. Na 15 minuten van herstel naar T1 en dan om de 5 minuten een korte versnelling van 10 seconden/tellen maken in T3. Bij terugkomst een paar lichte rek- en strekoefeningen voor jezelf of samen met de groep afhankelijk qua binnenkomst.

Training donderdag 11 oktober

Intervaltraining tunnel Sappemeer. Richting Sappemeer inlopen en na oversteek 100 m rustige dribbel afwisselen met 100 m in T4 tot 1km punt. Op fluitsignaal stoppen en met elkaar retour naar het zwembad. Deelnemers Zuidlaardermarktloop en marathon Amsterdam wisselen 100 m rustige dribbel af met 100 m in T2.

Zaterdag 13 oktober is de Zuidlaardermarkt loop (5 of 10 km)

Zondag 14 oktober is de 4 Mijl van Groningen (6.437 km)

Training dinsdag 16 oktober

Minutenloop bij de Dreven. Inlopen/warming-up. Dan 4x 2 minuut afwisselen met 4x 2 minuut dribbelen. 1 Rondje rustige dribbel en dan opnieuw starten. Daarna cooling-down en rustig teruglopen naar het zwembad.

Training donderdag 18 oktober

Duurloop in T1/2 richting Meerwijk/zwembad bij de camping of na 30 minuten terug via dezelfde fietspad of via Burg. van Royenstraat, Julianastraat of industrieterrein.

Zondag 21 oktober Amsterdam (21.1 of 42.2km)

Training dinsdag 23 oktober

Kern is duurloop met aflopende piramide. Route is rondom school, voetbalvelden en woonwijk. 10 Minuten herstel, 10 minuten in T1 en daarna ga je 3-2-1 minuten in T4 lopen met tussendoor 1 min rust/herstel. Dit ga je 2x uitvoeren. Bij terugkomst een cooling-down.

Training donderdag 25 oktober

Warming-up. 10x 600m in T4 bij de Mozartlaan. Gezamenlijk uitlooprondje en dan cooling-down.

Zondag 28 oktober is de Zeemijlenloop van Delfzijl (5.556 of 11.112 km)

Training dinsdag 30 oktober

Piramideloop bij de Dreven. Inlopen/warming-up en dan starten we met 1-3-5-7-5-3-1 in T3, tussentijds 2 minuten rustig wandelen/dribbelen. Cooling-down en uitlopen.

Training donderdag 1 november

Duurloop met tempowisseling richting Sappemeer. 15 Minuten inlopen. Kern is 3 minuten in T1 afwisselen met 3 minuten in T2. Dit ga je 5x uitvoeren. Daarna 15 minuten uitlopen en cooling-down voor jezelf. Je rent 1 grote ronde of je gaat naar 30 minuten terug. Deelnemers Berenloop lopen de gehele training in T1.

Zondag 4 november Berenloop op Terschelling (21.1 en 42.2 km)

Training dinsdag 6 november

Duurloop T 2 na kunnen!!! **Start om 18.45 vanaf het zwembad richting 10-hoog flat Van der Duyn van Maasdamweg.** Route is richting Gorechtpark, erom heen en via Burg. van Royenstraat terug. Laatste stuk bij schuine afslag rechtsaf. Ieder rondje is 5km. Je mag 5,10 of 15km lopen of rondje inkorten en tussendoor gaan lopen, zodat je bv op 7 of 12km uitkomt. Na 4km T2/3, 1km in T1. **Om 19.00 start van de 5 t/m 10 km ook vanaf het zwembad richting de flat.** De eerste 4km in T2 en de laatste km in T1. Afhankelijk van het weer worden de kilometers met krijt op het wegdek aangegeven.

Training donderdag 8 november

Inlopen 10 min richting Mozartlaan, warming-up, Tempoloop in 8-vorm (start korte zijde rustig, lange zijde T1, korte zijde T4 (=achterkant) en tussendoor Herstel) + Coopertest van 12 min in T4 (schrijf je tijd even op de lijst), 1 rondje uitlopen en cooling-down.

Training dinsdag 13 november

Lantaarnpaalloop bij de Gamma. Inlopen, warming-up en dan in wedstrijdtempo T3/4 naar de 1^e paal en de daaropvolgende en steeds in rustig tempo terug dribbelen. Cooling-down en uitlopen.

Training donderdag 15 november

Rustige duurloop T2. Loop je een wedstrijd dit weekend, dan “een rustige” T1. Vanaf zwembad naar de Kerkstraat, richting Martenshoek naar Foxhol, Wokpalace, Gorechtpark retour. Je kunt ook op tijd lopen en na 30 minuten teruggaan of via het viaduct, bij T-splitsing rechtsaf voor het park langs en via de rotonde linksaf via Abraham Kuypersingel retour naar het zwembad.

Zaterdag 17 november Sinterklaasloop Scheemda (5 of 10 km)

Zondag 18 november is de Zevenheuvelenloop in Nijmegen (7 en 15km)

Training dinsdag 20 november

Duurloop met diverse tempo's richting Meerwijck. Richting zwembad van de camping of linksaf door de woonwijk, op het einde weer links via fietspad richting Woldweg. 15 Min inlopen, 15 min T1, 15 min T2 en 15 min in T3. Bij terugkomst een cooling-down. Alleen of met een groepje afhankelijk qua binnenkomst.

Training donderdag 22 november

Fartleg training bij de Mozartlaan

10 Minuten inlopen. 4x1 min oplopend van T1-T2-T3 naar T4. Daarna 4 minuten dribbelen en 1 minuut wandelen. Dit ga je 2x doen. 5x een harde versnelling van 20 seconden en tussendoor steeds 1 minuut dribbel. 4 Minuten in T1, 4 minuten in T4 en 4 minuten dribbel/herstel. Fartleg in tweetallen. Op het eind 10 minuten uitlopen.

Training dinsdag 27 november

Testloop in T3/4. Allemaal na kunnen. Route moet nog opgemeten worden. Het is nl rondom de woonwijk van De Vosholen.

Training donderdag 29 november

Rustige duurloop in T1 richting Sappemeer/Kikkoman. 1 Grote ronde of op tijd en na 30 minuten retour.

Training dinsdag 4 december

Duurloop in T1. Start 18.45 voor diegene die 12-15km willen lopen en 19.00 uur voor 5 t/m 10km. Route zelf te bepalen.

Training donderdag 6 december

Intervaltraining bij de Gamma. Inlopen, warming-up met korten intervallen en dan groep 3 = 5x, groep 2 = 7x en groep 1 = 8 x 1km in T3. Daarna uitlopen naar het zwembad.

Training dinsdag 11 december

Fartleg training bij de Dreven

10 Minuten inlopen. 4x1 min oplopend tempo van T1-T2-T3 naar T4 zonder rust. Daarna 1 minuut wandelen en 4 minuten dribbelen. Dit ga je 2x doen. Dan 4 minuten in T1, 4 minuten in T4 en 4 minuten dribbel/herstel. Op het eind 5x 50m T4. Cooling-down.

Training donderdag 13 december

Duurloop T 2 na kunnen!!! **Start vanaf het zwembad om 18.45 voor 12 en 15km richting 10-hoog flat Van der Duyn van Maasdamweg.** Route is richting Gorechtpark, erom heen en via Burg. van Royenstraat terug. Laatste stuk bij schuine afslag rechtsaf. Ieder rondje is 5km. Je mag 5,10 of 15km lopen of rondje inkorten en tussendoor gaan lopen, zodat je bv op 7 of 12km uitkomt. Na 4km T2/3, 1km in T1. **Om 19.00 ook start vanaf het zwembad van de 5 t/m 10 km.** De eerste 4km in T2 en de laatste km in T1. Afstanden zijn op de weg aangegeven. Loop je op Ameland? Dan T1.

[Zaterdag 15 december adventure run Ameland \(5, 10 of 21,1 km\)](#)

Training dinsdag 18 december

Rustig duurlooptje T1/2 richting Meerwijck, rechtsaf naar Foxhol en via industrieterrein naar viaduct, linksaf bij T-splitsing en dan gelijk weer rechts. Weg uitlopen richting rotonde en dan linksaf richting het zwembad. Of op tijd richting Meerwijck en na 30 minuten retour zwembad. Inlopen 15 min in herstel, 15 min T1, 15min T2 en 15 min uitlopen (=herstel).

Training donderdag 20 december

Piramideloopt bij de Dreven. Inlopen, warming-up en dan starten we met 2-4-6-8-6-4-2 in T3/4. Tussentijds 2 minuten rustig wandelen/dribbelen. Cooling-down en uitlopen.

DINSDAG 25 DECEMBER GEEN TRAINING IVM 1^E KERSTDAG

Training donderdag 27 december

Duurloopt in T1. Route is richting Zuidlaren. Bij de rotonde linksaf richting Zuidlaren. Bij de 2^e rotonde ook rechtdoor en dan vervolgens rechtsaf. Via het natuurgebied/molen, rondom of voor de grote bungalows langs, retour Woldweg, Gorechtspark en vervolgens naar het zwembad. Onderweg ga je enkele versnellingen van 10 seconden/tellen uitvoeren. Of je loopt op tijd incl. kleine versnellingen en keert na 30 minuten retour zwembad.

Oudejaarsloopt zaterdag 29 december in Blijham (5, 10, 15 of 21.1 km)