

## PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN OKTOBER, NOVEMBER EN DECEMBER 2021

**Wijzigingen in de trainingen zijn alleen toegestaan wanneer het weer het niet toelaat!**

We volgen, zolang het nodig is, de richtlijnen die de overheid aangeeft. Het welzijn van jullie gezondheid staat bij ons voorop. Denk goed om jezelf en anderen!!!

**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 weer 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)**

**TRAININGSTIJDEN ZIJN:**

**DINSDAG VAN 19.00-20.00 UUR EN OP DONDERDAG VAN 19.00 -20.15 UUR**

### **Training dinsdag 5 oktober**

#### **Vaartspel in diverse tempo's bij de Mozartlaan**

Warming-up. 3x 1 minuut opbouwend van T1 naar T3, daarna 3 minuten dribbelen om op ademhaling te komen oftewel hartslag 120-130. Vervolgens gaan we de korte zijdes van de grote ronde in tempo 4 lopen en de lange zijdes in T1. Opnieuw 3x 1 minuut opbouwend van T1 naar T3, daarna 3 minuten dribbelen. Als afsluiting gaan we 400m in T4 lopen en restant ronde (=362m) ga je in herstel lopen. Dit houd je vol tot het fluitsignaal. We sluiten af met een gezamenlijke cooling-down.

### **Training donderdag 7 oktober**

DUURLOOP TEMPO 1, ARJAN GROEP 1 en RICHARD GROEP 2/3

### **Training dinsdag 12 oktober**

**Kern is een duurloop met aflopende piramide.** Route is richting Kikkoman, 1 grote ronde of op tijd en na 30 minuten retour. 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 14 oktober**

INTERVAL/ LANTAARNPAAL LOOP GAMMA

### Training dinsdag 19 oktober

#### **Intensieve interval T4 te Sappemeer bij Woelwijck**

Inlopen, losmaak- en strekoefeningen. 100m in T4 afwisselen met 100m in herstel tot 800m punt. De afstand wordt met krijt aangegeven. Daarna retour en dezelfde opdracht opnieuw uitvoeren. Dan 200m in T4 afwisselen met 200m in herstel en uiteraard retour hetzelfde. Dan start je weer opnieuw, eerst 100m dan 200m. Op fluitsignaal stoppen we en dan lopen we samen retour naar het zwembad en eindigen we met een cooling-down.

### Training donderdag 21 oktober

DUURLOOP TEMPO 2, RICHARD GROEP 1 en ARJAN GROEP 2/3

### Training dinsdag 26 oktober

**Duurloop T 2 naar 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. 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 28 oktober

INTERVAL/ PYRAMIDELOOP DREVEN

### Training dinsdag 2 november

#### **Fartleg training bij de Dreven**

10 Minuten inlopen en een warming-up. Kern is 4x1 minuut 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 4 november

DUURLOOP TEMPO 1/ HERSTEL ARJAN GROEP 1 RICHARD GROEP 2/3

ZONDAG 7 NOV (LOOP-/ FIETS MARATHON BLAUWE STAD) 5, 10, 16, 21 OF 42 KM.

### Training dinsdag 9 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 11 november

INTERVAL/ 8 LOOP MUZIEKWIJK

### Training dinsdag 16 november

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

### Training donderdag 18 november

Gezamenlijke training in de Dreven. Onze opstappers lopen hier vanavond het doel van de opstartcursus: 5 km.

### Training dinsdag 23 november

**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 25 november

INTERVAL RONDON HET ZWEMBAD

### Training dinsdag 30 november

**Intervaltraining tunnel Sappemeer.** Inlopen richting Sappemeer en een korte warming-up. 100 m Rustige dribbel afwisselen met 100 m in T4 tot 500m punt. Retour 300m in T1 en 200m in T2. Op fluitsignaal gaan we stoppen en lopen met elkaar retour naar het zwembad.

### Training donderdag 2 december

DUURLOOP TEMPO 2, ARJAN GROEP 1 EN RICHARD GROEP 2/3

### Training dinsdag 7 december

#### **Een duurloop in T1**

Richting Kerkstraat, Martenshoek, Industrieweg (of Julianastraat) naar Woldweg. Om het Gorechtpark heen en dan retour zwembad of je maakt nog een extra rondje rondom de voetbalvelden van Hoogezand en HS'88 als je tijd over hebt. Aantal kilometers is : 7- 8,4 of 9km. Opdracht is 45 minuten in T1 en laatste 15 minuten in T2.

### Training donderdag 9 december

INTERVAL/ MINUTENLOOP DREVEN

### Training dinsdag 14 december

**Climaxloop om de school, voetbalvelden richting Kikkoman.**

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 naar kunnen uitvoeren. Daarna uitlopen en cooling-down.

### Training donderdag 16 december

DUURLOOP TEMPO 1/ HERSTEL RICHARD GROEP 1 ARJAN GROEP 2/3

### Training dinsdag 21 december

**Rustig duurloopje T1/2** richting Wokpalace, 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 23 december

INTERVAL/ WINKELCENTRUM HOOGHE MEREN

### Training dinsdag 28 december

**Piramidelooptocht bij de Mozartlaan.** 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 30 december

DUURLOOP TEMPO 2, ARJAN GROEP 1 EN RICHARD GROEP 2/3