

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema november 2023



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

Donderdag 2 november

 Viaduct bij
de Klinker

Viaductloop met versnelling T4

- Loopscholing/warming up
- Viaductloop met versnelling T4
- Uitlopen

Dinsdag 7 november

 Haydnlaan

Vaartspel in alle tempo's

- Inlopen via diverse routes
- 4 x 1 minuut in oplopend T1 t/m 4 zonder rust.
Daarna 1 minuut wandelen en 4 minuten herstel
- 4 minuten T1, 4 minuten T4 en 4 minuten herstel
- Deze serie doen we 2 keer
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 9
november**



De Dreven

Interval in de Dreven

- Loopscholing
- 500 meter T4/T3 met 250 meter herstel
- Uitlopen

**Dinsdag 14
november**



*Foxhol /
Martenshoek*

Duurloop T1 richting Foxhol - Martenshoek

- 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 16
november**



*Rondom de
sportvelden*

2 km rondje in diverse tempo's

- Loopscholing
- 2 km rondje om de sportvelden. 400 Meter T1, T2, T3, T4 500 herstel
- 3, 4 of 5 keer herhalen
- Uitlopen

**Dinsdag 21
november**

 *Dassenburcht /
Hazenleger*

Climaxloop T1 - T2 - T3

- Inlopen naar Dassenburcht
- Warming-up / loopscholing
- Start climaxloop, via Dassenburcht heen en langs Hazenleger retour: 1e ronde in T1 over de 1e parkeerplaats; 2e ronde in T2 over de 2e parkeerplaats; 3e ronde in T3 over de 3e parkeerplaats. Daarna volledige ronde herstel en serie herhalen
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 23
november**

 *De Dreven*

Intervaltraining

- Inlopen/loopscholing
- 3 x 4 minuten T4/T3 2 minuten herstel
- 1 x 5 minuten T1
- 3 x 2 minuten T4/T3 1 minuten herstel
- Uitlopen

**Dinsdag 28
november**

 *De Dreven*

Minutenloop T4 in de Dreven

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up
- Minutenloop rondom de vijver. Steeds 1 minuut T4 afwisselen met 1 minuut herstel. Dit doen we 15 keer.
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 30
november**

 **Richting
Kikkoman**

Duurloop T1 richting Kikkoman

- 30 minuten duurloop T1
- Daarna 3 x 4 minuten T3
- Tussen de versnellingen 5 minuten herstel
- Daarna rustig uitlopen
- 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

Aansluitend aan deze training zijn alle leden van de HoogeZandloperS uitgenodigd voor een gezellig samenzijn in de kantine van Sportcentrum 'de Kalkwijck'.

Groeten van Sinterklaas en zijn Pieten

