

PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN JANUARI TOT EN MET MAART 2019

(WIJZIGINGEN ZIJN OP DE TRAININGSVOND 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)

Donderdag 3 januari

Intensieve interval T4 bij de Gamma

Inlopen, warming-up. Kern is 200-400-600-800m in T4, restant van het rondje in T1 uitlopen.
Dus steeds grotere afstand met minder rust. Na 4x hetzelfde rondje op tempo te hebben
gelopen, ga je 1 rondje herstel doen en dan opnieuw starten.

Aansluitend Nieuwjaarsreceptie in de kantine van Sportcentrum 'De Kalkwijk'.

ZATERDAG 5 JANUARI NIEUWJAARSLOOP STADSKANAAL, ZIE LOOPJELOOPJE.NL

Dinsdag 8 januari

**Climaxloop richting Meerwijck, rechtsaf bij de rotonde en via Burg.v. Royenstraat,
Julianastraat, Foxhol, industrieterrein of over Rengersbrug en langs het Winschoterdiep en
via Knijpsbrug terug naar het zwembad.**

Eerste 10 min rustig inlopen, dan 5 min tempo iets verhogen. Kern is 6x serie van 1-1-1
minuut. Om de minuut tempo verhogen zonder pauze. T1-T2-T3 daarna 3 minuten herstel
en dan weer beginnen met T1. Uitlopen en cooling-down.

Donderdag 10 januari

VERRASSINGSLOOP

ZONDAG 13 JANUARI, EGMOND AAN ZEE 10.5 EN 21.1KM

Dinsdag 15 januari

Mozartlaan/intensieve interval (T3/T4 = 80-100%)

Inlopen, warming-up. 8-loop (korte zijdes T4, lange zijdes T1 en tussendoor dribbelen/wandelen) in combinatie met een coopertest van 12 minuten. Daarna cooling-down.

Donderdag 17 januari

Duurloop in T2 (70-80%) richting Kikkoman. 1 Grote ronde (= 9.4 km) of op tijd 30 minuten heen en terug.

ZONDAG 20 JANUARI STADSPARKLOPEN 4,7, 10, 13 EN 16KM

Dinsdag 22 januari

Duurloop in T1 incl. korte, pittige versnellingen richting Meerwijck

Rustig inlopen (eerste 10 minuten in herstel, daarna 10 minuten in T1). Na 20 minuten de 1^e versnelling inzetten van 15 seconden/tellen. Daarna om de 5 minuten een versnelling in T4. De grootte van de route na kunnen uitvoeren!!! Alternatief is 30 minuten heen en terug.

Donderdag 24 januari

Minutenloop in T 4 (intensieve interval 90-100%), locatie De Dreven

Inlopen via de Rabobank naar de Dreven en rustige lopers mogen rechtstreeks, zodat iedereen tijdig op de plek is. Loopscholing 10 minuten. Kern is 20 x 1 min T 4 voluit afwisselen met 20 x 1 min dribbelen of wandelen na kunnen. Denk aan een goed tussentijds herstel!!! Cooling-down terplekke en daarna rustig uitlopen naar het zwembad.

Dinsdag 29 januari

Lantaarnpaalloop bij de Gamma (intensieve interval 80-100%)

Grote inlooprondte en warming-up. Je loopt in wedstrijdtempo begin T4 naar de 1^e paal en in herstel weer terug. Daarna pak je de 2^e paal, vervolgens de 3^e etc. tot het einde van de straat. Daarna met de gehele groep uitlopen.

Donderdag 31 januari

Rustige duurloop in T1 richting Kolham

Verzamelen bij het zwembad. Start 18:45 voor 12-15km en om 19.00 uur 8-10km.

ZATERDAG 2 FEBRUARI, BLAUWBEMARATHON BLAUWE STAD 5.275, 10.55, 21.1, 42.2KM

ZONDAG 3 FEBRUARI, MIDWINTERMARATHON APELDOORN 8, 16.1 EN 25KM

Dinsdag 5 februari

Duurloop met aflopende piramide richting Kikkoman

Kern is een duurloop met aflopende piramide. 10 minuten inlopen/herstel, 20 minuten in T1 en dan 5-4-3-2-1 in T3/4, tussentijds 1 minuut herstel. En op het eind 10 minuten uitlopen. 1 Grote ronde of 30 minuten heen en terug.

Donderdag 7 februari

Intervaltraining bij de woonwijk De Vosholen in T4 (90-100%)

Warmlopen 10 min en loopscholing 10 min. Kern is 10x 2 min T4 (voluit hardlopen), tussendoor 10x 1 min rustig dribbelen/wandelen. Daarna 10 min uitlopen.

ZATERDAG 9 FEBRUARI RUNFORESTRUN DWINGELDERVELD 14,25 EN 36KM

ZONDAG 10 FEBRUARI GROET UIT SCHOORL RUN 10, 21.1 EN 30KM

Dinsdag 12 februari

Tempoloop bij Ruys de Beerenbrouckstraat en Van Houtenlaan in 3 rondjes

Inlopen/warming-up. T1 om de huizen incl. 2 versnellingen van 100m in T4 (dit zal met krijt aangegeven worden, indien mogelijk). T4 over de stoep in een vierkant en T1 grote ronde in een vierkant voor de huizen langs.

Donderdag 14 februari

Duurloop in T1 rondom scholen en voetbalvelden

Inlopen en warming-up. Een duurloop van 4.2km en 6.3km in T1. Laatste 100m van het rondje versnellen. Dit wordt met krijt aangegeven op de stoep. Achter de voetbalvelden tegen het verkeer (auto's) inlopen. Niet over het trottoir i.v.m. opstaande tegels. Zorg dat je goed zichtbaar bent en achter elkaar loopt voor ieder z'n veiligheid.

ZONDAG 17 FEBRUARI GRONINGEN URBAN TRAIL 6 en 10KM

Dinsdag 19 februari

Climaxloop richting Kikkoman en via Kerkstraat of Martenshoek terug

Eerste 10 min rustig inlopen, dan 5 min tempo iets verhogen en vasthouden totdat je een half uur gelopen hebt. Dan start je met 4x een serie van 1-1-1 en tussentijds 1 minuut T1 of herstel. Iedere minuut ren je in T3. Op het eind rustig uitlopen. Cooling-down.

Donderdag 21 februari

Testloop van 5km in de woonwijk De Vosholen

Inlopen en warming-up. Dan 5km test in T4. Iedere ronde is ongeveer 1.6 km. Start en finish worden aangegeven d.m.v. krijt en of pion. Na deze test rustig uitlopen.

Dinsdag 26 februari

Viaduct training Sappemeer

Inlopen, warming-up. Kern is in tempo 3 naar beneden en opwaarts van het viaductje. Daarna loop je uit in T1 tot 1km punt. Dit blijf je volhouden tot het fluitsignaal. Daarna tezamen uitlopen naar het zwembad.

Donderdag 28 februari

Duurloop in T1 naar Kikkoman

Je loopt 1 grote ronde of je gaat na 30 minuten retour via hetzelfde fietspad. Na 20 minuten ga je om de 5 minuten een pittige versnelling inzetten van 15 tellen. Daarna pak je T1 weer op.

ZATERDAG 2 MAART NACHT VAN GRONINGEN, 5,10, 16.1 en 21.1KM

Dinsdag 5 maart

Duurloop richting Meerwijck of Zuidlaren

Omgekeerde Piramideloop intensief T2 (70-80%) richting Wokpalace Kropswolde. Linksaf richting Zuidlaren. Rechtsaf richting De Leine om de woonwijk heen (of ervoor langs), over het bruggetje en dan rechtsaf in rechte lijn naar de hoofdweg. Via het fietspad terug naar het zwembad. Of naar de rotonde en retour en op tijd lopen. **Allemaal na eigen kunnen!!!** 15 Minuten inlopen. Piramideloop 9-7-5-7-9 in T2, tussentijds 2 min herstel/wandelen en naderhand uitlopen.

Donderdag 7 maart

Fartleg training bij de Gamma

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. Op het eind 10 minuten uitlopen.

Dinsdag 12 maart

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. Dan 200m in T4 afwisselen met 200m in herstel tot beginpunt. Dan start je weer opnieuw. Op fluitsignaal stoppen, tezamen retour zwembad en dan cooling-down.

Donderdag 14 maart

Duurloop T1 richting Meerwijck met 3x 5 min in T3

Kern is duurloop in T1 richting Meerwijck. Van 6 tot en met 12km. Afstand na kunnen!!! Voor de lange afstand bij de rotonde linksaf richting Zuidlaren. Rechtsaf richting De Leine (links natuurgebied en rechts een woonwijk). Om de woonwijk heen of ervoor langs. Na 25 minuten 3x 5 minuten in T2/3, tussentijds 5 minuten herstel. Of naar de rotonde en via Burg. v. Royenstraat (6.3km) weer retour zwembad. Rustig uitlopen.

Dinsdag 19 maart

Een duurloop in T1

Richting Kerkstraat, Martenshoek, Industrieweg (of Julianastraat) naar Woldweg. Bij rotonde Wokpalace retour zwembad en of je maakt nog een extra rondje rondom de voetbalvelden van Hoogezand en HS'88. 7, 8,4 en 9km. 45 Minuten in T1 en laatste 15 minuten in T2.

Donderdag 21 maart

Een minutenloop bij de Dreven

Inlopen, warming-up, minutenloop bestaat uit 15x 1 minuut T4 afwisselend met 15x 1 minuut dribbelen of wandelen. Terplekke cooling-down en dan uitlopen.

ZATERDAG 23 MAART, THEO DE WINTERLOOP BY NIGHT IN WINSCHOTEN 5 en 10KM

Dinsdag 26 maart

ALGEMENE LEDENVERGADERING 19.30 BIJ BRANDPUNT

Donderdag 28 maart

Een duurloop bij 10-hoog flat V.d. Duyn van Maasdamweg in tegengestelde richting.

Bij het zwembad verzamelen en vanaf daar **starten om 18.45 of 19.00**. Tezamen inlopen naar het startpunt, daarna ieders op eigen tempo de duurloop uitvoeren. Het zijn rondjes van 5.1km. Na kunnen 1, 1.5, 2, 2.5 of 3x uitvoeren. De eerste 4km in T2/3 en laatste km in herstel, zie aanwijzingen op de weg!!! En dan opnieuw starten.

ZATERDAG 30 MAART, DRENTS FRIESE MARATHON DIEVER 10, 21.1, 28 EN 42.2KM