

Vanaf 2 april trainen we weer in het Gorechtpark en Meerwijck (De laatste donderdag van iedere maand). De training kan en mag incidenteel worden veranderd door de trainer!!!

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

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

IVM VEILIGHEID BIJ AUTOVERKEER ALTIJD LINKS LOPEN EN OP EEN FIETSPAD RECHTS AANHOUDEN!!!

Dinsdag 2 april

Vaartspel

Warming-up (Inlopen, op pasfrequentie lopen, oefeningen) 1x rondje park van 2,5 km in T1. Vervolgens vijverronde lopen: 1 min T2, 1 min T3 en 1 min T4 zonder pauze. Restant ronde wandelen. Dan opnieuw starten met dezelfde sessie. Afhankelijk van kunnen 2 of 3 sessies. Op het eind met z'n allen 6x 50m in T4. Uitlopen en cooling-down.

Donderdag 4 april

Duurloop

Rondje Meerwijck. Groep 3 - 6 km, groep 2 – 9 km en groep 1 – 12 km via diverse routes retour park in T1, de laatste 10 minuten in T3 (=80-90% van je kunnen).

ZONDAG 7 APRIL MARATHON ROTTERDAM

Dinsdag 9 april

Duurloop

Rondje Dreven 8-12km in T1 incl. korte versnellingen in T3 van 15 seconden/tellen na kunnen. Via diverse afslagen is de route langer en korter uit te voeren. Allemaal na kunnen.

Donderdag 11 april

Interval

Warming-up. Rondje 500m in T4 afwisselen met grote ronde kinderboerderij in T1. Groep 1-6x, groep 2- 5x en groep 3- 3x. Na deze interval gezamenlijk een rondje uitlopen.

ZONDAG 14 APRIL GRONINGEN URBAN TRAIL 5 EN 10 KM EN CASCADERUN IN HOOGEVEEN 8.05 EN 16.1 KM

Dinsdag 16 april

Intervaltraining intensief (max 100%) in de vorm van een kruisloop in Gorechtpark

Warming-up (schouderrotatie en arminzet). 4x 30 sec, 4x 40sec, 4x 50 sec, 4x 60 sec met 4 groepen in 4 verschillende richtingen in T4 met de klok mee. Pauze is teruglopen in herstel. Na deze sessie ga je de 1km ronde heel rustig lopen en dan start je opnieuw met snelheid. Cooling-down.

Donderdag 18 april

Duurloop met diverse tempo's

Combi Gorechtpark met naastgelegen natuurgebied. We gaan over het zandpad langs de Abraham Kuypersingel terug. Twee, drie of vier rondjes na kunnen!! 1^e Rondje in T1, 2^e rondje T2, 3^e rondje T3 en 4^e rondje in T4.

MAANDAG 22 APRIL IS DE KLAP TOT KLAPLOOP IN STADSKANAAL 5 EN 10 KM

Dinsdag 23 april

Duurloop in T1 via Westerbroekster polder naar strand Meerwijck en dan retour Gorechtpark. 7-10-14 km. Na kunnen opdracht uitvoeren.

Donderdag 25 april in Meerwijck

Interval training in Meerwijck

Warming-up. 2 Rondes afwisselen. 1 Grote ronde in T1 over asfalt, grindpad, heuvel en gras. Tussendoor dribbelen/wandelen. Kleine ronde is rondom het zwembad in T3. Groep 1- 6x, groep 2- 5x en groep 3- 3x. Cooling-down.

Dinsdag 30 april

Interval training incl. heuvel

Warming-up. 6 tot 10x 600m in T3 van de 1km route. Start is kleine brug. Na 600m ga je dribbelen. Bij de heuvel ga je in snelheid en kleine passen op de lange zijde omhoog. Daarna herstelloop tot beginpunt. Cooling-down.

Donderdag 2 mei

Climaxloop in Gorechtspark

10 Minuten inlopen, daarna 5 min tempo iets verhogen. Kern is 4x serie van 6 minuten. De 6 minuten zijn verdeeld in 3 snelheidsfases 2-2-2, te weten T1, T2, en T3 zonder pauze. Na 6 minuten 3 minuten rustig dribbelen en dan weer opnieuw starten. De route is op de heenweg en terugweg via diverse straten/wegen in te korten. Allemaal na kunnen!!!

Dinsdag 7 mei

Testloop in Gorechtspark van 19.00-20.15 (wedstrijdtempo T3/4)

Rondjes bestaan uit 2,5km rondes in het park. Start bij de dikke streep voor in het park. De 2,5km punt staat aan de rechterkant (nog voor de grote dikke streep).

Na kunnen 5, 7.5 of 10 km in wedstrijdtempo. Start de eerste 10/15 minuten rustig. Je lichaam moet goed op temperatuur zijn om te kunnen presteren en blessures te voorkomen.

Donderdag 9 mei

Intervaltraining

Warming-up. Groep 3: 4x 1km ronde incl. heuvel in T2, groep 2: 6x 1km ronde incl. heuvel in T3 en groep 1 7x 1km ronde incl. heuvel in T4. Na de heuvel een stukje herstel oftewel wandelen en dan opnieuw starten bij de brug.

ZATERDAG 11 MEI RUN VAN GIETEN 6, 10 EN 21.1 KM EN LADIESRUN GRONINGEN (KARDINGE) 5 EN 10 KM

ZONDAG 12 MEI LAUWERSMEERMARATHON 5, 10, 21.1 EN 42.2 KM

Dinsdag 14 mei

Intervaltraining bij de vijver

Warming-up. 100m T4 afwisselen met 100m in herstel. Vanaf 600m punt dribbelen/wandelen tot beginpunt voor in het park. 2^e Ronde 200m in T4, 200m dribbel en dan weer 200m in T4. Restant ronde dribbelen/wandelen. Na 2x vijverronde ga je 1 rondje in herstel lopen (50-60%). Daarna sessie herhalen. Cooling-down.

Donderdag 16 mei

Duurloop in T1 via Westerbroekster polder naar Meerwijck en retour Gorechtpark. 7, 10 en 14 km. Is 7km teveel, dan kun je 2 rondjes 2.5km in het Gorechtpark lopen. Na kunnen opdracht uitvoeren.

VRIJDAG 17 MEI MEER-RUN (MEERSTAD) 7.2 KM

ZONDAG 19 MEI ZWOLLE URBANTRAIL 5 EN 10 KM

20 T/M 23 MEI AVOND HARDLOOP VIERDAAGSE IN DELFZIJL 2.5, 5, 7.5, 10, 12.5 EN 15 KM

Dinsdag 21 mei

Duurloop T1 incl. korte versnellingen van 20 sec/tellen

Richting Foxhol, door Foxhol heen (van Gerrit Imbosstraat naar Meeuwenweg), Industrieweg, Martenshoek, Kerkstraat en via diverse straten, Burg v. Royenstraat, Troelstralaan of Thorbeckelaan, na kunnen, retour park. Alternatief is vanaf industrieweg onder het viaduct rechtstreeks naar het park. Ben je vroegtijdig terug, dan in het park nog blijven hardlopen tot 20.00 uur.

Donderdag 23 mei in Meerwijck

Duurloop met een aflopende piramide

Opdracht is een duurloop in T1 met een aflopende piramide 5-4-3 in T2. Tussentijds 2 min herstel/dribbel. Na 30 minuten start je met de piramide. Route is gedeeltelijk over het strand.

ZATERDAG 25 MEI RUNFORESTRUN GASSELTERVELD 13, 26 EN 43 km

**ZONDAG 26 MEI LOOPFIETSPROEFGRUNN 10 EN 20 KM EN WEFITNESS
REITDIEPHAVENRUN IN GRONINGEN 5 EN 10 KM**

Dinsdag 28 mei

Minutenloop rondom het hertenkamp

Warming-up, 8x 1 minuut T4 afwisselend met 8x 1 minuut rustige dribbel, 1 ronde in herstel en dan opnieuw starten met 8x 1 minuut T4 en 8x 1 minuut dribbel. Uitlopen en cooling-down.

Donderdag 30 mei

Geen training ivm Hemelvaart!

ZONDAG 2 JUNI THE WALKTHROUGH CULTURETRAIL IN GRONINGEN 7 KM

Dinsdag 4 juni

Duurloop richting Zuidlaren

Rustige duurloop in T1 richting Zuidlaren, rechtsaf het natuurgebied in richting de windmolen over het schelpenpad. Richting het Smurfendorp, over de kleine brug, voorbij de haven, over een brug en bij de rotonde linksaf richting het strand, om Meerwijck heen en dan retour Gorechtpark. De laatste 10 minuten tempo verhogen naar T2.

Donderdag 6 juni

Climaxloop richting Meerwijck

15 minuten inlopen d.m.v. "stofzuigen". Kern is climaxloop, serie van 4x 9 minuten. De 9 minuten zijn verdeeld in 3 snelheidsfases 3-3-3, om de 3 minuten is tempo verhogen. T1, T2 en T3 zonder pauze en dan weer opnieuw starten. Op het eind 10 minuten rustig uitlopen richting Gorechtpark.

ZONDAG 9 JUNI GASTERRA LADIES RUN GRONINGEN 5, 7.5 EN 10 KM

Dinsdag 11 juni

Interval in Gorechtpark

Warming-up, 500m T4 afwisselen met 500m dribbel in de 2.5km ronde. Je start de eerste 500m rustig en daarna in T4 (zie markering rechts). Daarna 6x 100m inT4, rustig terug dribbelen/wandelen. Opnieuw 2.5km ronde om de 500m van tempo veranderen. Bij terugkomst 6x 200m in T4 en terug rustig dribbelen/wandelen. Cooling-down.

Donderdag 13 juni

Duurloop met aflopende piramide richting Meerwijck

Duurloop in T1, groep 3 loopt 6km, groep 2 loopt 9km en groep 1 loopt 12km. Na 25 min start je met een aflopende piramide. Namelijk 5-4-3-2-1 in T2/3, tussentijds 1 minuut erg rustige dribbel. Daarna pak je T1 weer op.

ZATERDAG 22 JUNI TT RUN ASSEN 4.4, 8.8 EN 13.2 KM

Dinsdag 18 juni

Duurloop in T1 via voetbalvelden HS 88 naar de Dreven, oud bouwmarkt Doeland en dan retour Gorechtpark

Vanuit het Gorechtpark loop je richting de voetbalvelden HS 88. Om de velden heen en door het bos van de Dreven, over het bruggetje door een nieuw natuurgebied. Je loopt dan een stukje aan de buitenkant van de woonwijk en vervolgens pak je het 3^e natuurgebied richting oud bouwmarkt Doeland. Je kunt op de heenweg de route inkorten of op de terugweg. Na kunnen opdracht uitvoeren!!! 15 Minuten rustig inlopen en daarna om de 5 minuten een versnelling van 15 seconden/15 tellen inzetten (6.6, 8 en 10km).

Donderdag 20 juni

Piramideloop in het Gorechtpark (2,5km ronde)

Warming-up 10 minuten. Piramideloop is 2-4-6-8-6-4-2 in T2/3, Tussentijds 2 minuut herstel. Daarna 10 minuten uitlopen en cooling-down.

Dinsdag 25 juni

Interval- en heuveltraining

Warming-up. 400m in T3 afwisselen met 400m dribbel. Daarna in T1 naar de heuvel, snel omhoog op de lange zijde en rustig tempo naar beneden. Herstel en dan start je weer met 400m in T3 (80-90% van je kunnen). Op fluitsignaal verzamelen en dan tezamen rondje vijver uitlopen.

Donderdag 27 juni in Meerwijck

Natuurloop

Start bij de toiletten bij het strand en volg de paaltjes. 1 ronde is 5km. Na kunnen 1 of 2 rondjes lopen. 1^e ronde in T1 (60-70%) en 2^e ronde op tijd lopen.

**ZATERDAG 29 JUNI UNIVE STADSLOOP APPINGEDAM 5 EN 10 KM EN
SIGHTSEEING RUN IN VEENDAM (BROEZ'N DEUR ANDERMANS HOEZ'N) 5 EN
10 KM**