

# PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN JULI, AUGUSTUS EN SEPTEMBER

## (WIJZIGINGEN OP DE TRAININGSAVONDEN ZIJN MOGELIJK)

**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 DI 2 JULI

**Duurloop in T1. Rondje Gorechtpark en naastgelegen natuurgebied.**

Na 15 minuten om de 5 minuten een kleine versnelling (in T3/4) inzetten van 15 seconden/tellen. Na kunnen 1,2,3 of 4 rondjes (3.8-4km per ronde) in T1.

### TRAINING DO 4 JULI

**Piramidelooptocht in Gorechtpark.**

Inlopen en warming-up, kern is 1-3-5-7-5-3-1 intensief T3, en tussentijds telkens 2 min rust/herstel = dribbelen of wandelen om op ademhaling te komen. Route is de 2.5km-ronde van het park. Rondje vijver uitlopen en cooling-down.

## **ZATERDAG 6 JULI KARDINGERUN VOOR BIKKELS 5-8-12-16KM 10.00 UUR**

### TRAINING DI 9 JULI

**Warming-up. Kern is een circuitloop met 6 opdrachten d.m.v. dobbelsteen gooien. Bij iedere cijfer hoort een opdracht. We lopen in groepjes. Per groep mag je 2x dezelfde opdracht uitvoeren. Gooi je een derde keer dezelfde cijfer, dan opnieuw gooien.**

1= 400m T3 v.d. vijver.

2= 50m in T4.

3= Rondje 500m in 3 opvoerende tempo's uitvoeren.

4= 1x trap op en neer, 6x opdrukken en 2x 30 tellen planking.

5= De korte zijdes v.d. vijver in hoog tempo en de lange zijdes in rustig tempo.

6= 100m in T4.

### **TRAINING DO 11 JULI**

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.

### **TRAINING DI 16 JULI**

#### **Duurloop T1**

De route is richting voetbalvelden HS'88. Er omheen en op de terugweg ga je door het Drevenerbos. Kleine brug over en nieuwe natuurgebied in. Retour park of je pakt, **na kunnen**, het volgende natuurgebied. De laatste 10 minuten ga je versnellen van T1 naar T2.

### **TRAINING DO 18 JULI**

#### **Minutenloop bij Hertenkamp**

Inlopen en warming-up incl. versnellingen, kern minutenloop 15x 1 minuut T4 afwisselen met 15x 1 minuut zeer rustige dribbel of wandelen, uitlopen 2.5km ronde en cooling-down in Gorechtpark.

### **ZATERDAG 20 JULI MIDZOMERAVOND MARATHON DIEVER, 10.2 – 20 – 30 EN 42.2KM 17.00 UUR**

**DE KOMENDE 3 WEKEN, WEEK 30, 31 EN 32, ZIJN ALLE TRAINERS AFWEZIG. JUDITH ZAL DE 1<sup>STE</sup>  
ANDERHALVE WEEK TRAINING GEVEN EN DAARNA BETTINA**

### **TRAINING DI 23 JULI**

#### **Fartleg training (500m route)**

Inlopen en warming-up. Je start met 1 min in T1-T2-T3-T4 zonder pauze. Daarna 5 minuten dribbelen en of wandelen. Dit ga je 2x doen. Dan 5x 50m in T4 en na iedere versnelling herstel c.q. wandelen. Vier Minuten in T1 afwisselen met 4 minuten in T4, daarna 4 minuten dribbel. Op het eind 10 minuten uitlopen en cooling-down.

### **TRAINING DO 25 JULI IN MEERWIJCK**

**Korte warming-up. Duurloop T1/2. Crossroute is 5km. 1 of 2 rondjes na kunnen.**

### **ZATERDAG 27 JULI HALVE MARATHON LAUWERSOOG-ULRUM 14.00 UUR**

### **TRAINING DI 30 juli**

**Duurloop met verschillende tempo's. Rondje Meerwijck en na kunnen route uitbreiden. Of in het Gorechtpark blijven en 2x een rondje van 2.5km lopen.**

Inlopen 15 minuten. Daarna 5 min in T1, 5 min in T2 en 5 min in T3. 2x Achter elkaar de opdracht uitvoeren. Laatste kwartier lekker uitlopen in herstel of T1.

### **TRAINING DO 1 AUGUSTUS**

**Climaxloop, route in Gorechtpark.**

15 Minuten rustig inlopen. Kern is een climaxloop, serie van 2-2-2. Om de 2 minuten tempo verhogen zonder pauze. Na 6 minuten 3 minuten herstel =rustige dribbel. Route is 3km ronde in het Gorechtpark (nw route). We gaan in groepjes, bij elke versnelling geeft een andere loper het tempo aan. Na kunnen 2 of 3 rondjes. Daarna 4x 50m en 4x 100m in T4. Cooling-down.

### **TRAINING DI 6 AUGUSTUS**

**Intensieve interval (100m en heuveltraining)**

Warming-up. 100m in T4 en korte en lange heuvel afwisselen. In tempo omhoog en in rust naar beneden en dan dribbelen tot startpunt. Het startpunt bevindt zich nabij de brug van de 1km route. Dit zal met krijt worden aangegeven.

### **TRAINING DO 8 AUGUSTUS**

**Duurloop T1 incl. korte versnellingen van 20 sec/tellen.**

Richting Foxhol, door Foxhol heen (van Gerrit Imbosstraat naar Meeuwenweg ), Industrierweg, Martenshoek, Kerkstraat en via diverse straten, Burg v. Royenstraat, Troelstralaan of Thorbeckelaan, na kunnen, retour park.

### **TRAINING DI 13 AUGUSTUS**

**Duurloop met een aflopende piramide richting Meerwijck of in het Gorechtpark.**

Opdracht is een duur in T1 met een aflopende piramide 5-4-3-2-1 in T2. Tussentijds 1 min herstel/dribbel. Na 30 minuten start je met de piramide. Na kunnen 5-8-9 -10 of 12km.

### **TRAINING DO 15 AUGUSTUS**

#### **8-loop in combinatie met 400m's.**

Warming-up. Bij de 8-loop gaan we geleidelijk aan het tempo opvoeren in 3 fases, tussendoor gaan we dribbelen c.q. wandelen om op adem te komen. Vervolgens ga je in de tegengestelde richting lopen en voer je de opdracht opnieuw uit. Op fluitsignaal komen we bij elkaar en gaan we met z'n allen 400m's in T3/4 uitvoeren. We pakken hiervoor de vijver, restant vijver ga je dribbelen of wandelen na kunnen en dan opnieuw starten. Daarna gezamenlijke cooling-down.

### **TRAINING DI 20 AUGUSTUS**

#### **Climaxloop richting Meerwijck.**

15 Minuten inlopen. Kern is een climaxloop, serie van 1-1-1. Om de minuut tempo verhogen zonder pauze. Na 3 minuten, 2 minuten herstel =rustige dribbel. Dit doen we 7x. We gaan in groepjes, bij elke versnelling geeft een andere loper het tempo aan. Daarna 3x 100m en 3x 50m in T4.

### **TRAINING DO 22 AUGUSTUS**

**LET OP!!! TRAINING IN HET TRIPSBOS. AANWEZIG ZIJN OM 18.45 UUR TE SAPPEMEER**

**ZONDAG 25 AUGUSTUS BOMMEN BERENDLOOP 6.437-10.32 en 21.1KM 11.00 UUR**

**ZATERDAG 31 AUGUSTUS MONNIKENTOCHT TER APEL 17-19-33-34-43 EN 51KM 8 UUR**

### **TRAINING DI 27 AUGUSTUS**

#### **Duurloop richting Zuidlaren.**

Rustige duurloop in T1 richting Zuidlaren, rechtsaf het natuurgebied in richting de windmolen over het schelpenpad. Door de woonwijk over de kleine brug, richting het strand en retour Gorechtpark. De laatste 10 minuten tempo verhogen naar T2. (6.5, 8.5 en 9.5km)

### **TRAINING DO 29 AUGUSTUS IN MEERWIJCK (LAATSTE KEER)**

#### **Intervaltraining in Meerwijck.**

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

### **TRAINING DI 3 SEPTEMBER**

#### **Intervaltraining intensief bij de vijver.**

Warming-up, Kern 4x 100m rustig afwisselen met 4x 100m snel in 1 vijverronde. Dan 2x 200m rustig afwisselen met 2x 200m snel. Daarna 1x 300m rustig afwisselen met 1x 300m snel. De laatste 73m wandelen en dan opnieuw starten. Starten vanaf de dikke streep voor in het park. Na 3 rondes een deel van de 2.5 km ronde in tegengestelde richting lopen. Bij de heuvel ga je rechts over het kleine brugje richting start voor in het park. Vervolgens starten we opnieuw. Cooling-down.

### **TRAINING DO 5 SEPTEMBER**

#### **Rustige duurloop in T1.**

Richting Zuidlaren, voor de brug/water rechtsaf over het schelpenpad het natuurgebied in richting de molen. Daarna richting de kleine brug bij het Smurfendorp. Of je gaat links en loopt langs het strand 11km of je gaat rechts en loopt 9km richting Gorechtpark. De overige lopers kunnen in het Gorechtpark rondjes van 2.5km na kunnen lopen.

### **ZATERDAG 7 SEPTEMBER PROOSTMEERLOOP IN WAGENBORG 5 EN 10KM 15.15 UUR**

### **TRAINING DI 10 SEPTEMBER**

#### **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<sup>e</sup> natuurgebied richting oud bouwmarkt Doeland of retour Gorechtpark. Eerst 15 minuten rustig inlopen en daarna om de 5 minuten een versnelling van 100m/30 seconden/30 tellen inzetten. (6.6, 8 en 10km).

### **TRAINING DO 12 SEPTEMBER IN GORECHTPARK (LAATSTE KEER)**

**Warming-up en dan een testloop van 5 of 7.5km in het Gorechtpark i.v.m. 7km van Martenshoek.**

### **ZATERDAG 14 SEPTEMBER RUN VAN WINSCHOTEN, 10X 10KM ESTAFETTE, 50 EN 100KM 9.00 UUR**

**Vanaf dinsdag 17 september trainen we weer vanaf het zwembad aan de Kalkwijk. Binnen verzamelen, rechts van de kantine op de begane grond. Zorg dat je voorzien bent van een lichtgevend hesje, zodat auto's, fietsers en wandelaars je goed kunnen zien!!! Graag op een autoweg links tegen het verkeer inlopen en op een fietspad altijd rechts.**

### **TRAINING DI 17 SEPTEMBER**

**8-loop in combinatie met tempowisselingen in een grote ronde bij de Mozartlaan.**

We gaan met 2 groepen een andere richting oplopen in de vorm van een 8. Korte zijde rustig starten, lange zijde T1 en korte zijde achterkant in T4, tussendoor ga je dribbelen/wandelen om op adem te komen. Na 4x gaan we de gehele ronde in een rustige dribbel uitvoeren. Daarna korte versnellingen in de gehele ronde, wordt met krijt of pionnen aangegeven. Dit gaan we 2x doen. Vervolgens wordt alles herhaald. Cooling-down.

### **TRAINING DO 19 SEPTEMBER**

**Duurloop in T1**

Route is richting Rabobank/Kerkstraat, Martenshoek, Julianastraat of industrieterrein over het spoor richting Gorechtpark retour zwembad en/of om de voetbalvelden van HS'88 heen. Allemaal na kunnen.

### **ZONDAG 22 SEPTEMBER DAM TOT DAMLOOP 16.1KM**

### **TRAINING DI 24 SEPTEMBER**

**Duurloop met aflopende piramide richting Drevenerbos, door 1 of 2 natuurgebieden, na kunnen. Tussendoor richting rotonde nabij het Gorechtpark retour zwembad of via Woldweg na het 2<sup>e</sup> natuurgebied en via de zijkant van het park retour zwembad. De snelle lopers zouden eventueel rondom de voetbalvelden van HS'88 kunnen gaan.**

Rustige duurloop in T1. Na 40 minuten start je met de aflopende piramide 5-4-3-2-1 in T3, tussentijds telkens 1 minuut rustige dribbel. Afstand is 7, 8 en 9,3km. Bij terugkomst rustige rek- en strekoefeningen voor jezelf uitvoeren.

### **TRAINING DO 26 SEPTEMBER**

**Fartlek training**

10 Minuten inlopen. 1min Herstel en dan 1 min in T1-T2-T3-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 afwisselen met 4 minuten in T4, daarna 4 minuten dribbel. Op het eind 10 minuten uitlopen. **De lopers die meedoen aan de 7km van Martenshoek gaan een rustige duurloop doen in T1 en de overige lopers krijgen de Fartlek training.**

ZONDAG 29 SEPTEMBER 7KM VAN MARTENSHOEK