

PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN JANUARI TOT EN MET MAART 2020

(WIJZIGINGEN ZIJN OP DE TRAININGSVOND MOGELIJK)

**DENK OM JE LED HARDLOOPVEST, 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 2 januari

Duurloop in T1/2 richting Zuidlaren en via diverse routes, na kunnen, weer retour
zwembad of op tijd lopen en na 30 minuten teruggaan.

Rustig starten en na 10 minuten van herstel naar T1. Dit tempo vasthouden en aan het eind
van de training, na 45 minuten, 10 minuten in T2 lopen. Daarna 5 minuten uitlopen.

ZATERDAG 4 JANUARI NIEUWJAARSLOOP STADSKANAAL, 5 en 10 KM

Dinsdag 7 januari

Duurloop in T1 met een aflopende piramide

Duurloop is richting Sappemeer/Kikkoman in tegengestelde richting. Via de Beukemastraat
loop je naar Kikkoman en maak je het rondje compleet. Na kunnen kun je de route inkorten.
Na 40 minuten ga je 3-2-1 minuten in T3 lopen en tussentijds 1 minuut herstel. Daarna
uitlopen.

Na afloop van de training is de nieuwjaarsreceptie!!!

Donderdag 9 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.

ZONDAG 12 JANUARI, EGMOND AAN ZEE 10.5 EN 21.1KM

Dinsdag 14 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 16 januari

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

ZONDAG 19 JANUARI STADSPARKLOPEN 4,7, 10, 13 EN 16KM

Dinsdag 21 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 23 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 28 januari

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

Grote inloopronde 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 30 januari

Rustige duurloop in T1 richting Kolham

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

ZONDAG 2 FEBRUARI, MIDWINTERMARATHON APELDOORN 8, 16.1 EN 25KM

Dinsdag 4 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 6 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.

ZONDAG 9 FEBRUARI GROET UIT SCHOORL RUN 10, 21.1 EN 30KM

Dinsdag 11 februari

Tempoloop bij Ruys de Beerenbrouckstraat en Van Houtenlaan in 3 rondjes

Inlopen/warming-up. T1 om de huizen incl. 2 versnellingen van 25m 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 13 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.

Dinsdag 18 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 20 februari

Testloop van 10km rondom de scholen en voetbalvelden.

Inlopen en warming-up. Dan 10km test in T4. 2Km punt is voor het zwembad ter hoogte van de weg. Start en finish worden aangegeven d.m.v. krijt en of pion. Na deze test rustig uitlopen.

Dinsdag 25 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 27 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 29 FEBRUARI NACHT VAN GRONINGEN 5, 10, 16.1 EN 21.1 KM

Dinsdag 3 maart

Duurloop richting Meerwijk

Omgekeerde Piramideloop intensief T2 (70-80%) richting Wokpalace Kropswolde en dan rechtdoor naar de volgende rotonde. Hier ga je terug of linksaf naar de haven en dan terug 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 5 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.

ZATERDAG 7 MAART HALVE MARATHON VAN HAREN 6.437, 12.3 EN 21.1 KM

Dinsdag 10 maart

Intensieve interval T4 te Sappemeer bij Woelwijk

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 12 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 17 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 19 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.

Dinsdag 24 maart

Climaxloop richting Meerwijck, rechtsaf bij de rotonde en via Burg. van 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 26 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 28 MAART, DRENTS FRIESE MARATHON DIEVER 10, 21.1, 28 EN 42.2KM

Dinsdag 31 maart

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

Inlopen, warming-up. Kern is 1 rondje in T1, dan een rondje in T2, T3 en als laatste in T4. Dus je gaat het tempo per ronde opvoeren, zonder pauze. Na 4 rondjes ga je 1 grote ronde uitlopen en dan start je opnieuw. Op het eind 6x 50m in T4. Parcours (start en finish) worden uitgezet d.m.v. pionnen of krijt. Daarna cooling-down.