

PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN JUNI EN JULI 2020

Wijzigingen in de trainingen zijn alleen toegestaan wanneer het weer het niet toelaat.

We volgen, zolang het nodig is, de richtlijnen die de overheid heeft aangegeven. Neem 1.5 meter afstand van elkaar. Het welzijn van jullie gezondheid staat bij ons voorop. Denk goed om jezelf en anderen!!!

We trainen tijdelijk in 3 tempo's Herstel, T1 en T2/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)

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

TRAININGSTIJDEN ZIJN: DINSDAG TOT 20.00 UUR EN OP DONDERDAG TOT 20.15 UUR

TRAINING DI 23 JUNI

8-loop in het Gorechtpark in combinatie met 400m's

Warming-up. Bij de 8-loop gaan we met 2 groepen in 2 verschillende richtingen geleidelijk aan het tempo opvoeren in 3 fases (Herstel, T1 en T2), 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 T2 uitvoeren, vanaf de brug t/m de hoek van de vijver. Restant vijver ga je dribbelen of wandelen naar kunnen en dan start je opnieuw. Daarna gezamenlijke cooling-down.

TRAINING DO 25 juni 2020

Duurloop Arjan met groep 1, Richard met groep 2. Groep 3 krijgt een aparte opdracht.

TRAINING DI 30 JUNI

Duurloop met een aflopende piramide richting Meerwijck of in het Gorechtpark

Opdracht is een duurloop 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. Daarna 10 minuten uitlopen.

TRAINING DO 2 juli

Minutenloop. Het is mogelijk, dat we vanavond in twee groepen moeten splitsen.

Inlopen, loopscholing en versnellingen, kern minutenloop 20x 1 minuut T2 afwisselen met 20x 1 minuut rustige dribbel, cooling-down.

TRAINING DI 7 JULI

Warming-up. Interval training, 1km rondom kinderboerderij in T2 afwisselen met 500m in T1 (rondje naast de vijver).

Groep 1: 5x 1 km en 5x 500 m

Groep 2: 4x 1 km en 4x 500 m

Groep 3: 3x 1 km en 3x 500 m

Op het eind gaan we samen een cooling-down doen.

TRAINING DO 9 juli

Duurloop Richard met groep 1, Arjan met groep 2. Groep 3 krijgt een aparte opdracht.

TRAINING DI 14 JULI

Duurloop T1 incl. 3 korte versnellingen van 20 sec/tellen

Route is richting Foxhol, door Foxhol heen (van Gerrit Imbosstraat naar Meeuwenweg), Industrieweg naar Martenshoek, Kerkstraat en eventueel als laatste De Dreven. Via diverse straten is de route in te korten. Bijvoorbeeld via de Burg v. Royenstraat, Troelstralaan of Thorbeckelaan kun je retour Gorechtpark. Na 3km of 20 minuten inlopen mag je de 1^e versnelling pas uitvoeren! Je lichaam moet namelijk eerst op temperatuur komen, 2^e versnelling na 35 minuten en de 3^e na 45 minuten.

TRAINING DO 16 juli

Fartleg training (HEEN EN WEER route van +/- 250 m.)

Het is mogelijk, dat we vanavond in twee groepen moeten splitsen.

Na het inlopen start je met 1 min wandelen, 1 min T1, 1 min T2, 1 min T1 en 1 min T2. Daarna 4 minuten dribbelen. Dit doe je 2x.

Dan afwisselend: 5x 50m in T2 en 5x 50m (terug) wandelen.

4 Minuten in T1, 4 minuten in T2, 4 minuten dribbelen.

10 minuten in koppels om beurten 30 seconden lang een willekeurige oefening doen. Cooling-down.

TRAINING DI 21 JULI

Warming-up. Interval/baantraining rondom de vijver: 100m, 200m, 300m en 400m in T2. Start dikke streep voor in het park. Rondje vijver is, vanaf de dikke streep gemeten, 873m. De laatste 73m ga je steeds wandelen. Niet eerder starten totdat je op adem bent of een hartslag hebt tussen de 120-130!!!

Opdracht is:

- 4x 100m T1 afwisselen met 4x 100m in T2, pauze is 73m wandelen
- 2x 200m T1 afwisselen met 2x 200m in T2, pauze is 73m wandelen
- 1x 300m T1 afwisselen met 1x 300m in T2, pauze is 73m wandelen

Na deze serie ga je een deel van de 2.5 km ronde in tegengestelde richting lopen. Dus je loopt het Gorechtpark uit naar de autoweg. Bij de heuvel ga je rechtsaf over het kleine brugje richting de vijver en dan naar het begin van het park. Vervolgens start je opnieuw met de interval. Opdracht is naar kunnen!!! Naderhand volgt een cooling-down met de hele groep.

TRAINING DO 23 juli 2020

Duurloop Richard met groep 1, 2 en 3. "Stofzuigen" als de groep te ver uit elkaar raakt. Houd rekening met een afstand van minimaal 1,5 m.

TRAINING DI 28 JULI

Duurloop richting Zuidlaren

Rustige duurloop in T1 richting Zuidlaren, rechtsaf het natuurgebied in richting de windmolen over het schelpenpad. Dan linksaf, richting de kleine brug bij het Smurfendorp. Na de brug kom je op een T-splitsing uit. Linksaf voor een grote ronde en rechtsaf voor een kleine ronde. Als je linksaf gaat dan kom je bij de haven uit en loop je richting de rotonde. Hier kun je weer een keuze maken. Linksaf richting het strand (grootste afstand) en rechtsaf richting het Gorechtpark. De laatste 10 minuten gaan jullie je tempo verhogen naar eind T2. Het aantal km 's van de routes zijn: 6.5, 8.5 en 9.5km.

TRAINING DO 30 juli 2020 (in Meerwijck)

Richard: 8-loop met 400 m.