

## PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN AUGUSTUS EN SEPTEMBER 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 VAN 19.00-20.00 UUR EN OP DONDERDAG VAN 19.00 -20.15 UUR**

### **TRAINING DI 4 AUGUSTUS**

Warming-up. **Fartlektraining in het park.** Een fartlek is een snelheidsspel. Hierbij kunnen korte sprintjes afgewisseld worden met rustige stukken dribbel.

- 1-1-1-1-1 (5 minuten) hardlopen, om de minuut ga jij je tempo ietsje omhoog gooien.
- Dan 5 minuten dribbelen.
- Daarna 1 minuut wandelen.
- Maak vervolgens 5 harde versnellingen (niet sprinten!!!) van 50m voor in het park vanaf de dikke streep. Na iedere versnelling ga je rustig terug wandelen.
- 10 Minuten hardlopen, waarvan 6 in T1 en 4 in T2.
- Sluit je training af met 15 minuten uitlopen in herstel, bv rondje park of 2x de vijver.

Houd de tijd goed in de gaten, zodat je op het eind met de hele groep de cooling-down kunt uitvoeren.

TRAINING DO 6 augustus

Duurloop Richard met een groepje en Arjan met een groepje.

## **TRAINING DI 11 AUGUSTUS**

### **Duurloop met een aflopende piramide richting Voetbalvelden HS of De Dreven**

Via diverse wegen kun je de route inkorten, zodat je de opdracht naar eigen kunnen kunt uitvoeren. 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. **Je kunt door of om de Dreven heen. Ga je erdoor kijk dan uit voor de loslopende paarden!!!**

## **TRAINING DO 13 augustus 2020**

**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 18 AUGUSTUS**

### **Warming-up. Heuveltraining in het Gorechtpark, 100m en heuveltraining**

Intervaltrainingen kunnen je helpen om je snelheid en uithoudingsvermogen te verbeteren. Het zijn hele effectieve trainingen maar daardoor ook zwaarder voor je lichaam dan een tempo loopje. Je moet ze niet te vaak inplannen. Als je teveel op je snelheid focust kun je in een negatieve spiraal raken qua tijden. En ga je uiteindelijk niet sneller hardlopen, maar juist trager!!!

Opdracht is: **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. Op het eind volgt een cooling-down.

## **TRAINING DO 20 augustus 2020**

**Duurloop met verschillende tempo's rond de kinderboerderij.**

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

Start (bij dubbele streep) in T1, vervolgen (bij streep) in T2, einde ronde (bij streep) is: wandelen.

Groep 3: 7 rondjes , groep 2: 10 rondjes en groep 1: 13 rondjes.

## **TRAINING DI 25 AUGUSTUS**

**Duurloop in T1** via Westerbroekster polder naar Meerwijck en retour Gorechtpark, 7 en 10km incl. 5 sprints, zie tekst. Is 7km teveel, dan kun je 2 rondjes 2.5km in het Gorechtpark lopen. Naar kunnen de opdracht uitvoeren.

### **Waarom zou je dit doen:**

Intervallen waarbij je sneller loopt, op de laatste kilometers van een lange duurloop, en hiermee je snelle spiervezels aanspreekt. Je leert hen ook om te werken tijdens een langzamer tempo.

### **Hoe moet je dit doen:**

Plaats vijf sprints van 30 seconden na 45 minuten in T1, met twee minuten joggen tussen elke set in, bij de laatste paar kilometer van een lange duurloop. Zorg ervoor dat de sprints comfortabel blijven, op je eigen tempo. Het moet zwaar blijven, maar je moet niet volledig doodop zijn.

## **TRAINING DO 27 augustus 2020 MEERWIJCK.**

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

15 Minuten rustig inlopen/ loopscholing. Kern is een climaxloop, serie van 2-2-2. Om de 2 minuten tempo verhogen, maximaal tot T2, zonder pauze. Na deze 6 minuten serie 3 minuten rustige dribbelen. Daarna 4x 50m en 4x 100m in T2 (terug wandelen strandpaviljoen). Cooling-down.

## **TRAINING DI 1 SEPTEMBER**

### **Minutenloop rondom het hertenkamp.**

**Warming-up.** 1km rustig jogtempo rondom de kinderboerderij. Dan loop je met elkaar richting het hertenkamp. Daar start je met 10x 1 minuut in T2, tussentijds 1 minuut herstel/wandelen om op adem te komen. Na deze serie jog je 1-3km uit in het park. Cooling-down.

## **TRAINING DO 3 september 2020**

Duurloop Richard met een groepje en Arjan met een groepje.

## **TRAINING DI 8 SEPTEMBER**

**Partytraining!!!** Vanavond hebben we een feestje, want Susanne is net jarig geweest (5/9) en Martin is bijna jarig (10/9). Sportiviteit, creativiteit en festiviteit worden vanavond gecombineerd op de training!

### TRAINING DO 10 september 2020

Intensieve interval (100m en heuveltraining)

Warming-up. 100m in T2/3. In tempo de bult omhoog en in rust de bult naar beneden en dan dribbelen tot startpunt.

## **TRAINING DI 15 SEPTEMBER**

Warming-up. **Kern is een circuitloop met 6 opdrachten.** We lopen in 6 groepen verdeeld over de opdrachten. Start je bv bij oefening 6, dan is je volgende opdracht nr. 1.

1= 400m T2 v.d. vijver, start bij de dikke streep voor in het park

2= 6x opdrukken bij de muur op het pleintje. Dit doe je 2x met een korte rust.

Lichaam schuin en gestrekt houden.

3= 50m in T2, start bij de dikke streep voor in het park

4= Planking, 4x 30sec/tellen

5= De korte zijdes v.d. vijver in hoog tempo T2 en de lange zijdes in rustig tempo begin T1.

6= Squat oefening 10x, lichte spreidstand van je benen en armen recht vooruit en dan door je knieën zakken. De serie ga je 2x doen.

### TRAINING DO 17 september 2020

Duurloop Richard met groep 1 en 2, Arjan met groep 2 en 3.

## **TRAINING DI 22 SEPTEMBER**

**WE STARTEN VANDAAG WEER BIJ HET ZWEMBAD!!! DENK OM JE HESJE EN VERLICHTING!!!**

**Duurloop richting Kikkoman**

Rustige duurloop in T1 richting Sappemeer. Je loopt een rondje van ongeveer 9km of je loopt op tijd en gaat na 30 minuten terug naar het zwembad.

TRAINING DO 24 september 2020 8-loop met 400 m.

### **TRAINING DI 29 SEPTEMBER**

#### **Climaxloop bij De Dreven**

Warming-up. Daarna ga je een climaxloop uitvoeren zonder pauze. Dus je voert het tempo steeds op, je loopt 3x 1 minuut 1-1-1. Na 3 minuten loop je 5 minuten in herstel en daarna start je opnieuw. Dit ga je 5x doen, ieders in zijn/haar eigen tempo. Cooling-down en uitlopen naar het zwembad.