

# PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOOGZANDLOPERS IN DE MAANDEN JUNI, JULI EN AUGUSTUS

**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 en blijf bij klachten thuis. Het welzijn van jullie gezondheid staat bij ons voorop. Denk goed om jezelf en anderen!!!

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)

**TRAININGSTIJDEN ZIJN:**

**DINSDAG VAN 19.00-20.00 UUR EN OP DONDERDAG VAN 19.00 -20.15 UUR**

## TRAINING DI 1 JUNI

**Piramidelooptocht in Gorechtspark.**

Inlopen en warming-up. Kern is 1-3-5-7-5-3-1 in T2, en tussentijds telkens 2 minuten 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.

## TRAINING DO 3 JUNI

**Duurloop T3 -T1**

(gezamenlijk: warming up 10 minuten)

Fietspad richting Zuidlaren

25 minuten heen in T3

35 minuten terug in T1

## TRAINING DI 8 JUNI

**Duurloop T1**

De route is richting voetbalvelden HS'88. Je rent er omheen en op de terugweg ga je door het Drevenbos. Kleine brug over en nieuwe natuurgebied in. Retour park of je pakt, **naar kunnen**, het volgende natuurgebied richting oud bouwmarkt Doeland. De laatste 10 minuten ga je versnellen van T1 naar T3.

## **TRAINING DO 10 JUNI**

### **Heuveltraining**

2 x rechts omhoog T2

1 x 500 meter rondje herstel

2 x links omhoog T2

1x 500 meter rondje herstel

## **TRAINING DI 15 JUNI**

### **Warming-up. Kern is een circuitloop met 6 opdrachten.**

Je voert de opdrachten uit met 2 personen. De helft van de totaalgroep voert de opdrachten uit van laag naar hoog en de andere helft van hoog naar laag. Dit om teveel lopers op 1 punt te voorkomen.

1= 400m T2 v.d. vijver.

2= 50m in T4.

3= Rondje 500m in opvoerende tempo's uitvoeren van T1, T2 naar T3.

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 T3.

## **TRAINING DO 17 JUNI**

### **Duurloop T1**

Ronde via de molen door de polder naar Meerwijck.

## **TRAINING DI 22 JUNI**

### **Duurloop met verschillende tempo's. Rondje Meerwijck en naar kunnen route uitbreiden. Of in het Gorechtspark 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. Twee keer de opdracht uitvoeren. Laatste kwartier lekker uitlopen in herstel of T1.

## **TRAINING DO 24 JUNI IN MEERWIJCK**

### **Fartlek op het strand**

1 min wandelen - 1 min - T1, 1 min T2 - 1 min T3 - 1 min T4.  
Dit herhalen we 4 keer.

### **deel 2**

5 x 100 meter op hoog tempo

5 x 50 meter sprint

## **TRAINING DI 29 JUNI**

### **Climaxloop in het Gorechtpark**

Warming-up. Kern is een climaxloop, serie van 1-1-1. Om de minuut tempo iets verhogen zonder pauze. Na 3 minuten, 2 minuten herstel =rustige dribbel. We gebruiken hiervoor de 1km route. Je start voor de brug en loopt om het hertenkamp heen. Onderweg passeer je nog 2 bruggen. Je voert de climaxloop 7x uit ! Heb je nog tijd over dan ga je 2x 100m en 2x 50m in T3 uitvoeren. Ga niet tot het uiterste!!!

## **TRAINING DO 1 JULI**

### **Duurloop T1 -T2**

2 km rondje in het natuurgebied naast het park.

T1 op de onverharde stukken

T2 op de verharde stukken

## **TRAINING DI 6 JULI**

### **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 T2/3. Tussentijds bij 5 en 4 minuten tempo 2 minuten herstel/dribbel en bij 3, 2 en 1 minuut neem je 1 minuut rust. Na 30 minuten start je met de piramide. Naar kunnen 5-8-9 of 10km.

## **TRAINING DO 8 JULI**

### **interval**

8 x 600 meter T3/T4

8 x 400 meter hertel

We lopen op het kilometer rondje om het hertenkamp

## **TRAINING DI 13 JULI**

### **Intensieve interval (100m en heuveltraining) in het Gorechtpark**

Warming-up. 100m in T3, herstel en aansluitend wissel je de korte en lange heuvel af op snelheid naar boven en in rustig tempo naar beneden en dan dribbelen tot startpunt. Het startpunt bevindt zich nabij de brug. Dit zal met krijt worden aangegeven.

## **TRAINING DO 15 JULI**

### **Interval (de deelnemers Blauwe Stad op 18 juli lopen alles in T1)**

#### **Ronde om de kanovijver**

100 m T3 - 100 m T1

200 m T3 - 200 m T1

300 m T3 - 300 m T1

400 m T4 - 400 m T1

Als je deze serie 2 x doet, kom je op 5 rondjes **kanovijver**

## **TRAINING DI 20 JULI**

### **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. Dit is de langste afstand. Je kunt de route ook inkorten. De laatste 10 minuten tempo verhogen van T1 naar T2. De afstanden zijn 6.5, 8.5 en 9.5km.

## **TRAINING DO 22 JULI**

**Duurloop in het park (2,5 km ronde)**

Ronde 1 tempo T1 ronde 2 tempo T2

**Dit blijven we herhalen tot de training afgelopen is.**

## **TRAINING DI 27 JULI**

**Minutenloop bij Hertenkamp**

Inlopen en warming-up. Kern is een minutenloop: 10x 1 minuut T 2/3 afwisselen met 10x 1 minuut zeer rustige dribbel of wandelen, uitlopen 2.5km ronde en cooling-down in Gorechtpark.

## **TRAINING DO 29 JULI IN MEERWIJC**

**Crossloop over de Bevertrail.**

## **TRAINING DI 3 AUGUSTUS**

**Duurloop T1 incl. korte versnellingen van 20 sec/tellen in T3**

Route is richting Foxhol, Industrieweg, Martenshoek, Kerkstraat, Drevenbos, Bouwmarkt Doeland en dan retour Gorechtpark. Via diverse straten kun je de route inkorten bv via Burg v. Royenstraat, Troelstralaan of Thorbeckelaan. Voor ieders wat wils.

## **TRAINING DO 5 AUGUSTUS**

**Viaductloop in Martenshoek.**

Rustig omlaag en in T4 omhoog.

De rest van het rondje in T1.

## **TRAINING DI 10 AUGUSTUS**

### **Intervaltraining intensief bij de vijver (=873m)**

Warming-up. Kern is:

1<sup>e</sup> ronde 4x 100m T1 afwisselen met 4x 100m in T4, laatste 73m wandelen

2<sup>e</sup> ronde 2x 200m T1 afwisselen met 2x 200m in T4, laatste 73m wandelen

3<sup>e</sup> ronde 1x 300m T1 afwisselen met 1x 300m in T4, laatste 273m dribbelen/wandelen

4<sup>e</sup> ronde 1x 400m T1 afwisselen met 1x 400m in T4, laatste 73m wandelen

Na 4 rondjes ga je 1 vijverronde rustig lopen in herstel. Daarna start je opnieuw. Op fluitsignaal rondje afmaken en dan een cooling-down met elkaar.

## **TRAINING DO 12 AUGUSTUS**

### **Duurloop T1 met versnellingen.**

Via het fietspad naar het Drevenbos en terug over het grindpad

Om de 5 minuten 1 minuut T3 ( 6 tot 8 herhalingen)

## **TRAINING DI 17 AUGUSTUS**

### **Interval training in het Julianapark**

1e ronde in tempo 1

2e ronde in tempo 2

3<sup>e</sup> ronde in tempo 3

Na het 3<sup>e</sup> rondje ga je dribbelen en start je weer opnieuw. Op het eind van de training 5x 100m in T4.

## **TRAINING DO 19 AUGUSTUS**

1 . 100 meter sprint (5x)

2. 500 meter rondje T4

3. rondje om de kanovijver T3

4. 6 x 50 meter dribbel-T1-T2-T3-T4- dribbel

5. Rondje om de kinderboerderij T2

6. Twee rondjes over de heuvel via de linker kant T1.

7. Twee rondjes over de heuvel via de rechter kant T1.

## **TRAINING DI 24 AUGUSTUS**

### **Fartleg training (500m route) in het Gorechtpark.**

Inlopen en warming-up. Je start met 1 minuut in T1-T2-T3-T4 opeenvolgend zonder pauze. Daarna 5 minuten herstel. 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 T3, daarna 4 minuten dribbel. Op het eind 10 minuten uitlopen en cooling-down.

## **TRAINING DO 26 AUGUSTUS IN MEERWIJCK**

### **duurloop T2**

Route van de natuurloop (5 km)

## **TRAINING DI 31 AUGUSTUS**

### **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 T2/3. Tussentijds bij 5 en 4 minuten tempo 2 minuten herstel/dribbel en bij 3, 2 en 1 minuut neem je 1 minuut rust. Na 30 minuten start je met de piramide. Naar kunnen 5-8-9 en 10km.