

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema maart 2024



Tempo's / zones:

Herstel (50-60% = langzaam)
Tempo 1 (60-70% = rustig)
Tempo 2 (70-80% = gemiddeld)
Tempo 3 (80-90% = vlot)
Tempo 4 (90-100% = snel)



Veiligheid:

Autoweg = links lopen
Fietspad = rechts lopen
Herfst en winterperiode (start vanaf Sportcentrum 'de Kalkwijk') = hesje verplicht, liefst met led-verlichting



Trainingstijden:

Dinsdag van 19:00 - 20:00
Donderdag van 19:00 - 20:15

Trainingen kunnen door weersomstandigheden gewijzigd worden

**Dinsdag 5
maart**

Kikkoman

Duurloop in blokform T1-T2-T1-T2

Route is richting Kikkoman. We starten 'andersom', dus eerst via Kerkstraat of Beukemastraat richting Hoofdstraat. Vervolgens door richting Kikkoman en terug via Vosholen. De route is via diverse straten in te korten. Op het eind eventueel extra rondje om het AJC.

Tempo: 15 minuten T1 - 15 minuten T2 - 15 minuten T1 - 15 minuten T2.

**Donderdag 7
maart**

100 meter in tweetallen

**Zaterdag 9
maart**

Haren

Halve Marathon van Haren

- RunX Halve van Haren (21,1 km, start 11:00 uur)
- OnnerRonde (10 km, start 11:10 uur)



**Dinsdag 12
maart**

 Haydnlaan

Piramideloopt3 (lopers Haren T2)

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- Pyramideloopt3 1-3-5-7-5-3-1 minuten in t3
- Tussendoor herstel is 1-2-3-3-2-1
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 14
maart**

Duurloopt3

**Dinsdag 19
maart**

 De Dreven

Interval T3/T1 in duovorm rondom de vijver

- Inlopen via diverse routes naar Cypressenlaan
- Warming-up / loopscholing
- Gelijkwaardige duo's lopen elkaar tegemoet in T3/T1
- Bij iedere ontmoeting wisselen zij van tempo
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 21
maart**

Stok- / Lantaarnpaal loopt3

**Dinsdag 26
maart**



**Het Brandpunt
Sappemeer**

ALV 2024 (de reguliere training vervalt)

Vandaag verwelkomen we jullie graag op onze Algemene Ledenvergadering in Het Brandpunt, Noorderstraat 27 te Sappemeer.

Aanvang 19:30 uur, deuren open vanaf 19:00 uur.

Het wordt een boeiende avond waarop we - onder het genot van een kopje koffie/thee met wat lekkers - samen beslissingen nemen en ideeën uitwisselen over de toekomst van onze vereniging.

Kun je niet aanwezig zijn? Meld je dan af bij Judith of Raymond (zie mail of website voor de juiste gegevens).

**Donderdag 28
maart**

Fartlek

**Dit was voorlopig de laatste training vanaf
'Sportcentrum de Kalkwijck'.**

**Vanaf aanstaande dinsdag 2 april trainen we weer
vanuit het Gorechtpark. We verzamelen op de
parkeerplaats aan de Troelstralaan.**



Foto: Martin Gibcus