

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma april 2025



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

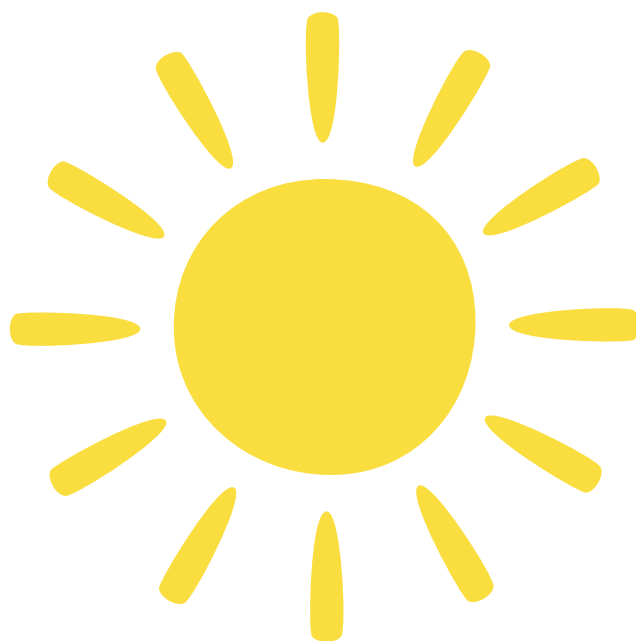


Trainingstijden:

Dinsdag van 19:00 - 20:00
Donderdag van 19:00 - 20:15
Trainingen kunnen door weersomstandigheden gewijzigd worden

Dinsdag 1
april

Gorechtpark



Vanaf vandaag trainen we weer vanuit het Gorechtpark. De klok is vooruit gegaan, de zon laat zich een uur langer zien en de vogels fluiten, oftewel:

LENTEKRIEBELSTRAINING!

Meenemen: een oud t-shirt en een paar oude sokken!





**Donderdag 3
april**

 **Gorechtpark**

- Inlopen / loopscholing
- 10 x 400 meter T4 afgewisseld met 200 meter herstel
- Uitlopen



**Dinsdag 8
april**

 **Natuurgebied
naast Gorechtpark**

Duurloop T1 - T2 in rondes

- Inlopen naar bankje in het naastgelegen natuurgebied
- We lopen een half verharde route van circa 2 kilometer. De eerste ronde loop je in T1, de volgende in T2, enz. De helft van de lopers gaat linksom, de andere helft rechtsom. Na iedere ronde mag er gewisseld worden.

Route linksom = rechtdoor over de brug, links het rondje meepakken, links aanhouden tot het fietspad. Daar sla je rechtsaf en loopt door tot de Woldweg. Weer rechts richting de rotonde en vanaf daar via het gras en het pad tussen de bomen terug naar het beginpunt.

Route rechtsom = rechtsaf via het onverharde pad tussen de bomen en via het gras richting de rotonde. Daar sla je linksaf de Woldweg op. Vlak na de kerk linksaf het fietspad op en na +- 450 meter links het onverharde pad op, rechtsaf het rondje meepakken en via de brug terug naar het beginpunt.

- Uitlopen

Donderdag 10

april



Heuvel

Heuveltraining

- Inlopen / loopscholing
- Rechts 5 minuten T1 - T2 - T3
- 5 minuten rust
- Links 5 minuten T1 - T2 - T3
- Uitlopen

Dinsdag 15

april



Kilometerronde

Intervaltraining 1000 meter T3

- Inlopen
- Warming-up/loopscholing
- 4-6 keer 1000 meter in T3, afgewisseld met herstel/dribbel vanaf het startpunt tot pion
- Uitlopen

Donderdag 17

april



*richting
Groningen*

Duurloop T1/T2

- Gezamenlijk inlopen naar de molen
- 35 minuten in T1 richting Groningen
- 30 minuten terug in T2

Dinsdag 22

april



500 meter ronde

Piramideloop T3/T4


- Inlopen
- Warming-up/loopscholing
- Piramideloop 1-3-5-7-5-3-1
1 en 3 minuten in T4, 5 en 7 minuten in T3
- Tussendoor 1-2-3-3-3-2-1 herstel/dribbelen



Donderdag 24
april

 **Meerwijk**

Dinsdag 29
april

 **richting Zuidlaren**

Crossloop Meerwijk

Duurloop richting Zuidlaren T1

Diverse routes:

- ca. 6 km: Troelstralaan, A. Kuijpersingel, Woldweg, Meerweg (via fietspad), Jachthavenweg, Waesingeweg en retour (door) park
- ca. 7,5 km: Troelstralaan, A. Kuijpersingel, Woldweg, Meerweg (langs buitenste huizen, bruggetje over richting jachthaven), Jachthavenweg, Waesingeweg en retour (door) park
- ca 9 km: Troelstralaan, A. Kuijpersingel, Woldweg, Wolfsbargedpad (net voor het water), Meerweg en via bruggetje naar Jachthavenweg, Waesingeweg en retour (door) park