

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma juli 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 2 juli

7 km van Martenshoek

Duurloop T1

Het rondje van de 7 km van Martenshoek. Als je eerder terug bent kun je nog een extra ronde in het park doen.

Donderdag 4 juli

VV Froombosch


Blotevoetentraining bij voetbalvereniging Froombosch. We verzamelen vanaf 18:45 uur op de Ruitenweg 54 te Froombosch.

Goed om te weten:

- je dient een handdoek mee te nemen
- na afloop krijg je een consumptie in de kantine



Dinsdag 9 juli

 2,5 km ronde

Testloop 5, 7,5 en 10 kilometer

- Afstand aangeven bij trainers
- Inlopen over de parkeerplaats - Troelstralaan -
ingang park
- Start testloop over 2,5 km ronde. Tijden worden
geklokt en genoteerd.
- Uitlopen

Climaxloop

- 5 min T1
- 3 min T2
- 2 min T3
- 2 min T4

4 x herhalen

Dinsdag 16 juli

 *Richting
Zuidlaren*

Duurloop T1 richting Zuidlaren

- Route 7 km: Rechtsaf Troelstralaan - Rechtsaf A.
Kuijpersingel - Linksaf Woldweg - Rechtsaf
Wolfsbargepad - Rechtsaf Meerweg - Linksaf
Meerweg, voor huizen langs en via rotondes
terug naar Woldweg en retour park.
- Route 8 km: Rechtsaf Troelstralaan - Rechtsaf A.
Kuijpersingel - Linksaf Woldweg - Rechtsaf
Wolfsbargepad - Linksaf Meerweg, over de brug
en rechtsaf naar Woldweg en retour park.
- Route 9 km: Rechtsaf Troelstralaan - Rechtsaf A.
Kuijpersingel - Linksaf Woldweg - Rechtsaf
Wolfsbargepad - Linksaf Meerweg, over de brug
rechtsaf en linksaf de Schoener op en rechtsaf
via de Waesingeweg retour park.

Donderdag 18 juli

Inlopen naar de Horstlaan

Loopscholing

500 meter T4

250 meter herstel dribbelen / wandelen.

 Horstlaan

Dinsdag 23 juli

Fartlektraining

 Verhard,
onverhard en
heuvel

- Inlopen om kanovijver en dan richting de heuvel
- Start fartlek. De route (ca. 1,5 km) begint aan de voet van de heuvel. Je gaat afwisselend links- en rechtsom.
- Route linksom: links aanhouden (heuvel vermijden), rechtsaf richting A. Kuijpersingel en oversteken naar natuurgebied. Bij het bankje rechtdoor en over het gras naar de rotonde bij de wok. Oversteken, rechtsaf het fietspad op en via het tweede verharde pad linksaf het park in. Vanaf daar rechtsaf de lange kant van de heuvel op en via de korte kant naar beneden.
- Route rechtsom: direct via de korte kant de heuvel op, langs de lange kant naar beneden en linksaf het park uit. Rechtsaf richting de wok, oversteken en linksaf over het gras richting het bankje in het natuurgebied. Daar ga je rechtdoor en met de bocht mee naar de A. Kuijpersingel, waar je weer oversteekt en terug het park inloopt, richting de heuvel.
- Tempo's: Heuvel korte kant = T2, Heuvel lange kant = T3, Onverhard = T1, Verhard = T4



Donderdag 25 juli

Duurloop: 5 km ronde natuurloop



Meerwijck

Dinsdag 30 juli

Minutenloop op de 500 meter ronde



500 m ronde

- Inlopen / loopscholing
- 10 x 1 minuut T4 afwisselen met 1 minuut herstel (totaal 20 minuten)
- 4 minuten herstel, draaien en serie herhalen
- Uitlopen