

PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN JULI AUGUSTUS EN SEPTEMBER 2022

Wijzigingen in de trainingen zijn alleen toegestaan wanneer het weer het niet toelaat!

We trainen in 5 tempo's/zones, te weten:

Herstellloop = 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 5 JULI

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 vijver van het park. Rondje vijver uitlopen en cooling-down.

TRAINING DO 7 JULI

Duurlooptocht in Tempo 1

Groep 3 rent 4km, groep 2-6km en groep 1-9km.

TRAINING DI 12 JULI

Duurlooptocht T1

De route is richting voetbalvelden HS'88. Je rent er omheen en op de terugweg ga je door het Drevenerbos. 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 T2.

TRAINING DO 14 JULI

Loopscholing en intervaltraining (rond de heuvel)

TRAINING DI 19 JULI

Geen training i.v.m. de warmte.

TRAINING DO 21 JULI

Duurloop in Tempo 2

Groep 3 rent 5km, groep 2-7.5km en groep 1-10km.

TRAINING DI 26 JULI

Duurloop met verschillende tempo's. Rondje Meerwijck en naar kunnen route uitbreiden. Of in het Gorechtpark 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 28 JULI IN MEERWIJCK

Loopscholing en intervaltraining (rond de kinderboerderij)

TRAINING DI 2 AUGUSTUS

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 vijver. Dit doen we 7x! Heb je nog tijd over dan ga je 2x 100m en 2x 50m in T3 uitvoeren. Ga niet tot het uiterste!!!

TRAINING DO 4 AUGUSTUS

Duurloop in Tempo 3

Groep 3 rent 6km, groep 2-9km en groep 1-12km.

TRAINING DI 9 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.

TRAINING DO 11 AUGUSTUS

Loopscholing en intervaltraining (rond de heuvel)

TRAINING DI 16 AUGUSTUS

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 18 AUGUSTUS

Duurloop in Tempo 4

Groep 3 rent 5km, groep 2-10km en groep 1-12.5km.

TRAINING DI 23 AUGUSTUS

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. De laatste 10 minuten tempo verhogen van T1 naar T2. Je kunt de route inkorten. De afstanden zijn 6.5, 8.5 en 9.5km.

TRAINING DO 25 AUGUSTUS IN MEERWIJCK

TRAINING DI 30 AUGUSTUS

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 1 SEPTEMBER

Duurloop in Tempo 3

Groep 3 rent 6km, groep 2-9km en groep 1-12km.

TRAINING DI 6 SEPTEMBER

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

Route is richting Foxhol, door Foxhol heen (van Gerrit Imbosstraat naar Meeuwenweg), Industrieweg, Martenshoek, Kerkstraat en via diverse straten, Burg v. Royenstraat, Troelstralaan of Thorbeckelaan, naar kunnen, retour park.

TRAINING DO 8 SEPTEMBER

Loopscholing en intervaltraining (rond de heuvel)

TRAINING DI 13 SEPTEMBER

Intervaltraining intensief bij de vijver.

Warming-up. Kern is 4x 100m rustig afwisselen met 4x 100m snel in 1 vijverronde. Dan 2x 200m rustig afwisselen met 2x 200m snel. Daarna 1x 300m rustig afwisselen met 1x 300m snel. De laatste 73m wandelen en dan opnieuw starten. Starten vanaf de dikke streep voor in het park. Na 3 rondes een deel van de 2.5 km ronde in tegengestelde richting lopen. Start voor in het park. Stukje door het park en bij de heuvel ga je rechts over het kleine brugje richting start voor in het park. Vervolgens starten we opnieuw. Cooling-down.

TRAINING DO 15 SEPTEMBER (LAATSTE TRAINING GORECHTPARK)

Duurloop in Tempo 4, 7km route van Martenshoek

Groep 1 en 2 rennen de 7km van Martenshoek en groep 3 rent 5km en start bij het 1km-punt.

TRAINING DI 20 SEPTEMBER (EERSTE TRAINING BIJ ZWEMBAD)

Duurloop met een aflopende piramide richting Meerwijck

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.

TRAINING DO 22 SEPTEMBER

Loopscholing en intervaltraining (rond het zwembad)

TRAINING DI 27 SEPTEMBER

Fartleg training in de Dreven

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 29 SEPTEMBER

Duurloop in Tempo 1

Groep 3 rent 4.2km, groep 2-6.3km en groep 1-10.5km.