

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema maart 2026



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
Kalkwijck') = 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 3 maart



Haydnlaan

400 meter training

- Inlopen / loopscholing
- Je loopt steeds 400 meters in dezelfde tijd, maar..
- Met steeds minder rust
- Uitlopen naar sportcentrum

Donderdag 5 maart



Via Parallelweg

Duurloop

- Route: Nieuweweg - Kerkstraat - Parallelweg - Kalkwijck
- Rondjes van 2,4 km
- Ronde 1 T1, ronde 2 T2
- Dit herhaal je tot einde training



**Dinsdag 10
maart**

 Mantelappel

Intervaltraining T3/T4

- Inlopen via Nieuweweg - Notarisappel - Peppeling - Mantelappel
- Warming-up / loopscholing
- 1000 meter (2 ronden) in T3/T4. Na elke 1000 meter loop je 500 meter (1 ronde) in T1
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 12
maart**

Reflectie training van Bé

100 meter opbouwen naar 200 meter. De helft van je gelopen tijd is rust

**Dinsdag 17
maart**

 Rondom de sportvelden

Duurloop T1 / T2 rondom de sportvelden

- 1 ronde is ongeveer 2 km (Nieuweweg - Kalkwijk - Vosholen - Kerkstraat - Nieuweweg)
- Ronde 1 in T1, ronde 2 in T2 en dit herhaal je tot het eind van de training

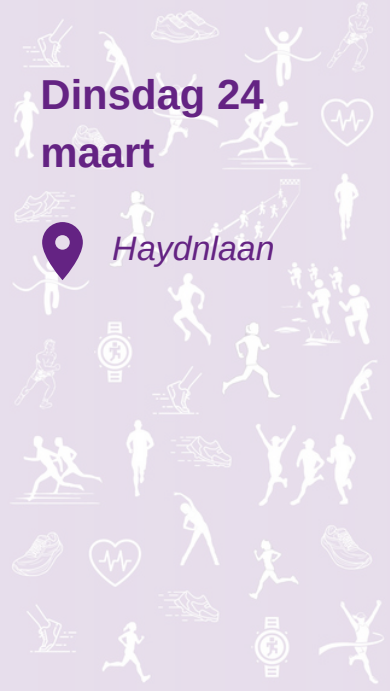


**Donderdag 19
maart**

 *Muziekbuurt*

Inlopen / loopscholing

10 of 12 keer 400 meter met 200 herstel



**Dinsdag 24
maart**

 *Haydnlaan*

Minutenloop T4

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- Minutenloop, 20 x 1 minuut T4 afgewisseld met 20 x 1 minuut dribbel / herstel
- Uitlopen naar sportcentrum



**Donderdag 26
maart**

Duurloop

- Inlopen 10 minuten
 - T1 10 minuten
 - T2 10 minuten
 - T3 10 minuten
 - 2 x herhalen
 - 5 minuten uitlopen
- 



**Dinsdag 31
maart**

 **Zalencentrum
Brandpunt**

ALV 2026 (de reguliere training vervalt)

Vandaag verwelkomen we jullie graag op onze Algemene Ledenvergadering in **Zalencentrum Brandpunt, Noorderstraat 27 te Sappemeer. Aanvang 19:30 uur, deuren open vanaf 19:00 uur.**

Onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers blikken we terug op het afgelopen jaar en kijken we vooruit naar de toekomst van onze vereniging. Jullie input is daarbij van grote waarde!

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

Dit waren voorlopig de laatste trainingen vanaf 'Sportcentrum de Kalkwijck'.

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

