

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema april 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
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

Donderdag 2 april



Om de
kinderboerderij

- Inlopen / loopscholing
- Kerntraining: 4 tot 8 x 1 km met 500 meter rust
Route om de kinderboerderij + 500 meter ronde
- Uitlopen

Dinsdag 7 april



Richting
Meerwijk

Duurloop 6-8-10 km T1

- +-6 km: via het park richting de wok, Waesingeweg, Jachthavenweg, Meerweg, A. Kuypersingel, Troelstralaan
- +-8 km: via het park richting de wok, Waesingeweg, bij rotonde rechtsaf via fietspad naar Strandweg, Jachthavenweg, Meerweg, A. Kuypersingel, Troelstralaan
- +-10 km: via het park richting de wok, Waesingeweg, bij rotonde rechtsaf via fietspad naar Strandweg, Jachthavenweg, Meerweg, bruggetje over en om de woonwijk heen, A. Kuypersingel, Troelstralaan



**Donderdag 9
april**

 **Gorechtpark**

Fartlektraining

- Inlopen / loopscholing
- Fartlektraining met verschillende tempo's en oefeningen

**Dinsdag 14
april**

 **Rondom de
kanovijver**

Intervaltraining T1-T3

- Inlopen / warming-up
- Interval rondom de vijver; 2 korte zijdes in T3 afwisselen met 2 lange zijdes in T1. Na twee rondjes ga je wisselen; korte zijdes in T1 en lange zijdes in T3
- Aan het eind gezamenlijk 4-6 keer 100 meter op wedstrijdtempo
- Cooling-down

**Donderdag 16
april**

 **Richting
Groningen**

Duurloop T1- afgewisseld met T2

We lopen via de polder richting Groningen
35 min heen en 35 min terug
Je loopt 10 min T1 en dan 5 min T2
Dit wissel je af tot einde training

**Dinsdag 21
april**

  1 km ronde +
heuvel

Interval + heuveltraining

- Inlopen richting de witte brug
- 5-8 keer 1 km ronde inclusief heuvel in T3
- Na elke ronde: hartslag laten zakken / ademhaling tot rust brengen, dan opnieuw starten
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 23
april**

 Gorechtpark

Intervaltraining 400 meters

- Inlopen / loopscholing
- 10 x 400 m met 200 herstel

**Dinsdag 28
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.
- Je mag zelf kiezen of je linksom of rechtsom begint. 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

Training gaat verder op de volgende pagina

**Dinsdag 28
april (vervolg)**

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 30
april**



Meerwijck

Crossloop Meerwijck

Rondjes van 3 km aangegeven door de roze pijlen