

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema februari 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

**Dinsdag 3
februari**

400 meter training

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

**Donderdag 5
februari**

Duurloop, rondjes van 2,4 km

De route is: Kerkstraat - Parallelweg - Kalkwijk -
Nieuweweg

De Kerkstraat en de Kalkwijk loop je in T1 en de
Parallelweg en de Nieuweweg in T2

**Dinsdag 10
februari**

Lantaarnpaalloop T3

- Inlopen / warming-up
- Start lantaarnpaalloop, in T3 heen, in T1 / herstel
terug
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 12
februari**



De Dreven

Minutenloop in de Dreven

- Inlopen / loopscholing
- 10 x 2 min T3 met 1 minuut herstel

**Dinsdag 17
februari**



Mozartlaan

8-loop rondom Mozartlaan

- Inlopen / warming-up
- De korte zijdes (Mozartlaan / Beethovensingel loop je in T4
- De lange zijdes (Haydnlaan / Schubertlaan) loop je in T1
- Na 3 zijdes T4-T1-T4 loop je de Wagerlaan in herstel
- Daarna weer starten op de Mozartlaan; de ene keer linksom, de andere keer rechtsom
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 19
februari**



*Fietspad
Vosholen*

Intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- 6 x 1000m met 500 herstel

**Dinsdag 24
februari**

 **Richting Foxhol**

Duurloop in tempoblokken

- 15 minuten T1, 15 minuten T2, 15 minuten T1, 15 minuten T2
- Route is via A. Kuypersingel richting Meerwijk. Bij de rotonde in Kropswolde sla je rechtsaf richting Foxhol. Je kunt kiezen:
 - 30 minuten heen en 30 minuten terug
 - Voor 6 km ga je retour via de Burg. van Royenstraat
 - Voor 7,5 km neem je de Julianastraat
 - Voor 9 km ga je door Foxhol (Gerrit Imbosstraat / Meeuwenstraat) en via de Industrieweg richting Martenshoek - Kerkstraat (of Beukemastraat)

**Donderdag 26
februari**

 **Vosholen
(woonwijk)**

- Inlopen / loopscholing
- 5 x 400 5 x 300 5 x 200

Met 200 rust in opbouwend tempo

**Zaterdag 28
februari**

 **Blauwestad**

Vandaag vindt alweer de **17e editie** van de Blauwestadloop plaats. Je kunt je bij Arjan of Richard opgeven voor de volgende afstanden, met of zonder nazit:

- 5 km
- 10 km
- 16 km
- 21.1 km
- 42.2 km

