

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsprogramma mei 2023



### 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



### Trainingstijden:

Dinsdag van 19:00 - 20:00  
Donderdag van 19:00 - 20:15  
  
Trainingen kunnen door  
weersomstandigheden  
gewijzigd worden

### Dinsdag 2 mei

 Horstlaan  
(rotonde  
Martenshoek  
linksaf)

### Intensieve climaxloop t1-2-3-4

- Inlopen via Troelstralaan - Gorechtlaan naar Horstlaan
- 8-loop tempo 1-2-3-4-1-2-3-4
- Rustig uitlopen naar het Gorechtpark

### Donderdag 4 mei

 Piramideduurloop

### Training van 18:45 uur tot 19:45 uur ivm dodenherdenking

Duurloop met een piramide in T3  
3-5-7-5-3

### Dinsdag 9 mei

 2,5 km ronde

### Testloop 5 en 10 kilometer

- Afstand aangeven bij trainers
- Gezamenlijke inloopronde rondom de kanovijver
- Start testloop over 2,5 km ronde. Tijden worden geklokt en genoteerd.
- Uitlopen

**Donderdag 11  
mei**

 *Gorechtpark*

Loopscholing

5 x 400 meter 200 meter herstel

5 x 200 meter 100 meter herstel

**Dinsdag 16  
mei**

 *Rondom de  
kanovijver*

Interval t3 200-400-800 meter

- 1 ronde kanovijver inlopen
- Loopscholing

Start interval t4:

- 1e ronde 200m t4 - 200m dribbel - 200 m t4 - 200m dribbel - rest uitlopen
- 2e ronde 400m t4 - 400m dribbel - rest uitlopen
- 3e ronde 800m t4 - rest uitlopen
- 4e ronde = volledige ronde herstel
- 5e ronde = als de 1e ronde etc, etc.
- Aan het eind van de training 4 x 50 meter sprintjes t4
- Cooling-down

**Donderdag 18  
mei**

**Geen training ivm Hemelvaartsdag**

**Dinsdag 23  
mei**

 *De Dreven*

Duurloop t1/t2 (6 km - 7,5 km - 9,3 km of 11,75 km)

- 6 km: Troelstralaan - Abraham Kuypersingel - Kielsterachterweg - Drevenerbos - Zuiderkroon - v. Limburg Stierumlaan - retour park
- 7,5 km: gelijk als 6 km tot Zuiderkroon. Vanaf Zuiderkroon -Satellietlaan - fietspad richting Woldweg - A. Kuypersingel - retour park
- 9,3 km: gelijk als 7,5 km tot Woldweg - Binn'ndeur-Schoener - Waesingeweg - retour park

## Dinsdag 23 mei (vervolg)

- 11,75 km: gelijk als 9,3 km tot Woldweg - Meerweg - over bruggetje richting jachthaven - Waesingeweg - retour park
- Tempo: 15 minuten t1 - 30 minuten t2 - 15 minuten t1

## Donderdag 25 mei

Laatste donderdag van de maand, dus training in Meerwijk. We verzamelen op de parkeerplaats naast het strandpaviljoen.

 Meerwijk

Duurloop route Natuurloop (5 km)

## Dinsdag 30 mei

Vaartspel

 500 meter ronde

- Inlopen rondom de kanovijver, verzamelen op het plein
- Op de 500m ronde afwisselend 1 minuut t1 - t2 - t3 - t4 - wandelen (2x)
- 3 x 4 minuten t1 - t4 - herstel
- Serie herhalen
- Cooling-down en uitlopen