

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema augustus 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 4 augustus

 500 meter ronde

Intervaltraining

- Inlopen om de kanovijver
- 8 tot 10 keer 500 meter
- Om en om T3 en T4
- Rust na T3 is 1 minuut, na T4 is de rust 2 minuten

Donderdag 6 augustus

 Gorechtpark

Inlopen/loopscholing

10 x 15 seconden sprinten
3 minuten doorlopen in T2

**Dinsdag 11
augustus**

 *Richting Foxhol
en Hoogezand*

Rustige duurloop in T1 richting Foxhol en Hoogezand.
Via de Industrieweg retour via Gorechtlaan, Kerkstraat of
Beukemastraat

**Donderdag 13
augustus**

 *Gorechtpark*

Inlopen/loopscholing

Rondje kinderboerderij in T2 met het 500 meter rondje
herstel

Rondje kanovijver T3 met het 500 meter rondje herstel

**Dinsdag 18
augustus**

 *Gorechtpark*

Intervaltraining

- Inlopen om de kanovijver
- Warming-up
- 20 x 200 meter in T3 (80%)
- Rust is 100 meter

**Donderdag 20
augustus**

 *Gorechtpark*

Duurloop in 2 tempo's
Rondjes van ongeveer 2,5 km

**Zaterdag 22
augustus**

 Rondom 't
Achterdaip,
Sapmeer

4e editie Sapmeerster Veenloop

Aanvang: vanaf 13:30 uur
Start: 14:00 uur



**Zie groepsapp en mail
voor alle informatie**

**Dinsdag 25
augustus**

 Kanovijver

Tempoloop om kanovijver

- Inlopen om de kanovijver
- Warming-up
- 3 à 4 rondjes om de kanovijver = ongeveer 1500 meter
- In T3, rust is 2 minuten

**Donderdag 27
augustus**

 Meerwijk

Intervaltraining met verschillende opdrachten

Arjan gaat er een leuke uitdagende training van maken!

Zaterdag 29
augustus

Clubdag HZS

Gaan jullie mee terug in de tijd?

Dit jaar nemen we een duik terug naar de tijd van de flippo's, Tamagotchi's, cassettebandjes, de Spice Girls en de Backstreet Boys!

Woldwijk
centrum
Hoogezand

Hoogezandlopers

CLUBDAG

BACK TO THE 90's!



We gaan terug in de tijd met een vette 90's citygame vol verrassingen, uitdagingen en fun!

*Samen lachen, samenwerken
en herinneringen maken!*

90's CITYGAME

Samen met je team,
doe mee en beleef de 90's!



DATUM

29 augustus 2026



INLOOP

Vanaf 12.45 uur
Aanvang 13.00 uur



PLAATS

Woldwijk Centrum
9602 KD Hoogezand



VOOR WIE?

Alle leden van de Hoogezandlopers



KOSTEN

€ 18,50 per persoon



VERWACHTE EINDTIJD

17.00 uur



AANMELDEN:
UITERLIJK 15 AUGUSTUS

We hebben er zin in!

