

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma februari 2025



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 februari

Gamma

Twee stappen vooruit, één achteruit

- Inlopen naar de Gamma
- Warming-up / loopscholing
- 400 meter (= 2 pionnen) op tempo vooruit
- 200 meter (= 1 pion) terug dribbelen
- Route is grote ronde rondom het winkelterrein: Valkenhorst, Reehorst, Dassenburcht
- Uitlopen naar het sportcentrum

Donderdag 6 februari

Sportvelden de Kalkwijck

Inlopen / loopscholing

Vaartspel met verschillende afstanden en tempo's

**Dinsdag 11
februari**

 **Haydnlaan**

Intervaltraining T3

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- 800 meter (2 rondes) in T3, daarna 200 meter (halve ronde) rust. Hiervan ga je 100 meter wandelen en 100 meter dribbelen
- Groep 1 doet dit 6 keer, groep 2 doet dit 5 keer en groep 3 doet dit 4 keer
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 13
februari**

 **Gorecht**

Duurloop T1-T2

Gezamenlijk inlopen naar het startpunt

De route is: Abraham Kuypersingel (fietspad) - Van Limburg Stirumlaan - Troelstralaan - Van der Duyn van Maasdamweg.

Dit rondje is ongeveer 2,5 km

**Dinsdag 18
februari**

 **Dassenburcht /
Hazenleger**

Climaxloop T1 - T2 - T3

- Inlopen naar Dassenburcht
- Warming-up / loopscholing
- Start climaxloop, via Dassenburcht heen en langs Hazenleger retour: 1e ronde in T1 over de 1e parkeerplaats; 2e ronde in T2 over de 2e parkeerplaats; 3e ronde in T3 over de 3e parkeerplaats. Daarna volledige ronde herstel en serie herhalen
- Uitlopen naar sportcentrum

**Donderdag 20
februari**



*Fietspad
Vosholen*

Inlopen / loopscholing

3 x 2000 meter met 500 meter herstel

Het tempo dat je loopt is ongeveer 10 seconden langzamer dan je 10 km tempo

**Dinsdag 25
februari**



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 herstel
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 27
februari**



Gamma

Inlopen/loopscholing

100 m T4 - 200 m herstel

200 m T4 - 200 m herstel

300 m T4 - 200 m herstel

400 m T4 - 200 m herstel

500 m T4 - 200 m herstel