

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema oktober 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
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 oktober



Rondom
Parallelweg

Duurloop 2,5 km ronde

Kerkstraat - Parallelweg - Kalkwijk- Nieuweweg

Parallelweg in T3, de rest in T1

Dinsdag 7 oktober



Haydnlaan

Pyramideloop T3

- Inlopen via diverse routes
- Warming-up / loopscholing
- Pyramideloop 1-3-5-7-5-3-1 minuten in T3.
- Tussendoor herstel is 1-2-3-3-2-1 minuten
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 9
oktober**

 *Dreven*

**Dinsdag 14
oktober**

 *Richting Foxhol*

**Donderdag 16
oktober**

 *Visserstraat*

**Dinsdag 21
oktober**

 *richting
Kikkoman*

Rondje om de vijver

Inlopen/ loopscholing

Minutenloop

10 x 2 minuten op T3 met 1 min rust

Duurloop T1 richting Foxhol

- Route 10 km: Laan vd Sport - Abraham Kuypersingel- Woldweg - Gerrit Imbosstr - Meeuwenerstr -Woldweg - Industrieweg - Meint Veningastr - Hoofdstr - Beukemastr - Nieuweweg
- Route 8,5 km: Laan vd Sport - Abraham Kuypersingel - Woldweg - Industrieweg - Meint Veningastr - Kerkstr - Nieuweweg
- Route 6,5 km: Laan vd Sport - Abraham Kuypersingel - Woldweg - Burg v Royenstr - Kerkstr - Nieuweweg

Inlopen/ loopscholing

10 x 400 meter T4 met 200 herstel

Climaxloop T2-T3-T4

- Inlopen naar startpunt
- 250m in T2, 250m in T3 en als laatste 250m in T4 (achter elkaar zonder pauze). Vervolgens loop je dezelfde afstand, dus 750m, in T1 terug.
- Route is na de oversteek van de Vosholen en voor Borg Welgelegen.
- Uitlopen naar sportcentrum



Donderdag 23
oktober



Klinker

Viaductloop

Heen 600 meter T4
Terug 600 meter T1

Dinsdag 28
oktober



Gamma

Lantaarnpaalloop

Inlopen / loopscholing
Lantaarnpaalloop T4 heen en rustig terug

Donderdag 30
oktober



Rondje Kikkoman

Duurloop T1-T3 Rondje Kikkoman

15 minuten inlopen
3 x 5 minuten T1 afwisselend met 3 x 5 minuten T3
15 minuten uitlopen