

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma september 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
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 5 september

 **Westerbroekster madepolder**

Fotomoment voorafgaand aan de training: zie mail!

Duurloop t1 richting Meerwijk

We lopen langs het hertenkamp het park uit richting de molen. Daar gaan we de polder in richting Meerwijk. Retour rechtstreeks of via de camping en het strand.

Donderdag 7 september

 **Gorechtpark**

Loopscholing

Minutenloop

20 x 1 min T4 20 x T1

Zaterdag 9 september

 **Winschoten**

Run van Winschoten 10 x 10 estafette

Wij doen dit jaar met 2 teams mee (HZS - Team Klooster Reizen en HZS - Team BENS Young Plants). Doe je niet mee, kom dan vooral even kijken. Onze tent staat vlakbij de start- en finishlocatie aan de Mr. D.U. Stikkerlaan.

**Dinsdag 12
september**

 *Rondom de
kanovijver*

Climaxloop

- Inlopen en warming up
- Climaxloop, serie van 1-1-1. Iedere minuut ga je versnellen, zonder pauze. Daarna 2 minuten herstel. Dit doen we 7 keer.
- Uitlopen

**Donderdag 14
september**

 *Testloop 7 km
Martenshoek*

Laatste training vanuit het Gorechtpark

Inlopen

Groep 1 en 2: 7 km van Martenshoek

Groep 3: verkorte versie 5 km

**Dinsdag 19
september**

 *Mantelappel*

**Eerste training vanaf Sportcentrum de Kalkwijk
(refecterende hesjes vanaf nu verplicht!)**

Intervaltraining tempo 3

- Inlopen via Nieuweweg - Notarisappel - Peppeling - Mantelappel
- Warming up / loopscholing
- Afwisselend loop je ca. 675 meter in t3 (grote ronde Mantelappel/Valkappel) en ca. 450 meter in herstel (rondje Mantelappel)
- Uitlopen naar het sportcentrum

**Donderdag 21
september**

 *Martenshoek -
Kolham*

Duurloop

Rondje Martenshoek - Kolham.

Afstand 10,5 km, of 35 min heen en 35 min terug.

**Zondag 24
september**

 Martenshoek

De 7 kilometer van Martenshoek

*Een gezellig evenement voor zowel lopers als supporters.
Komt allen naar onze tent!*

**Dinsdag 26
september**

 Dassenburcht

Lantaarnpaalloop

- Inlopen richting de Gamma
- Warming up / loopscholing
- Lantaarnpaalloop op de Dassenburcht. Vanaf het startpunt in t3 naar de eerste lantaarnpaal en in herstel terug. Daarna naar de tweede, derde, etc.
- Uitlopen

**Donderdag 28
september**

 Oosterpark

Interval in het Oosterpark

Loopscholing

Route Noordersingel - Vijverstraat

Ronde 1 = t1

Ronde 2 = t2

Ronde 3 = t3

Het rondje is 800 meter.