

# HOOGZANDLOPERS

## Trainingsprogramma juli 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 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 juli

Gorechtpark

### Intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- 800 meter T3 met 300 meter rust

### Zaterdag 4 juli

Blauwestad

### 18e editie van de Blauwestadloop

Opgave via Arjan of Richard

De start is om 10:00 uur,  
nazit vanaf 12:00 uur



### Dinsdag 7 juli

500 meter  
ronde

### Piramideloopt T3

- Inlopen / warming-up
- Piramideloop 1-3-5-7-5-3-1 minuten T3, tussendoor steeds 2 minuten herstel
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 9**

**juli**



*Polderpad*

**Vrijdag 10 juli**



Bij  
*Marjon en Bé*

**Dinsdag 14**

**juli**



*Vanaf plein  
kanovijver*

## Duurloop Polderpad richting Groningen

- 35 minuten T1 heen
- 30 minuten T2 terug

## Jaarlijkse BBQ HoogeZandloperS

Even geen tempo's en kilometers,  
vanavond gaan we gezellig samen eten. \*

Een mooi moment om elkaar ook  
naast het lopen eens te spreken.

*\*aanmelden is nodig voor deelname*



## Dobbelstenenspel

- Inlopen / loopscholing
- Groepjes van 3-5 personen maken en dobbelstenen werpen:
  - 1** = kilometerronde + heuvel in T2
  - 2** = 500 meterronde in T3/4
  - 3** = krachtraining! 10 x opdrukken, 30 seconden planken en 10 x squatten
  - 4** = rondje kanovijver in T1
  - 5** = sprint naar de parkeerplaats en terug in herstel
  - 6** = 6 x trap op en af lopen
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 16**

**juli**



*Bij de heuvel*

## Heuveltraining

- Inlopen / loopscholing
- 2 x links + 200 meter rust
- 2 x rechts + 200 meter rust
- 1 x 500 meter in T3

**Dinsdag 21**

**juli**

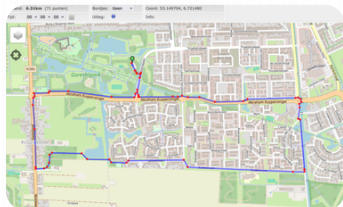


*Kropswolde /  
Hoogezand*

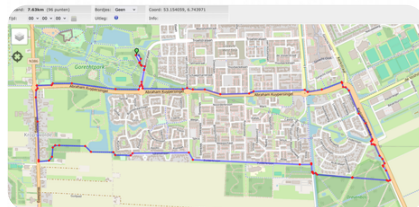
## Duurloop in T1

Via diverse routes door Kropswolde en Hoogezand met verschillende afstanden: ca. 6,3 km, ca. 7,6 km en ca. 10,1 km

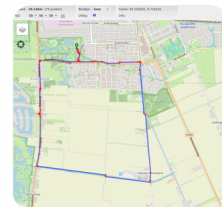
***Klik om te vergroten***



6,3 km



7,6 km



10,1 km

**Donderdag 23**

**juli**



*Gorechtpark*

## Minutenloop

- 20 x 2 min T3 met 1 min herstel



**Dinsdag 28**

**juli**



**Gorechtpark**

## Blokken bouwen

- Inlopen rondom de kanovijver
- 1e blok (400 meter) in T3/T4
- 2e blok (750 meter) in T2/T3
- 3e blok (1100 meter) in T1
- 4e blok (750 meter) in T2/T3
- 5e blok (400 meter) in T3/T4)

Daarna 2 minuten rust en weer van voor af aan

- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 30**

**juli**

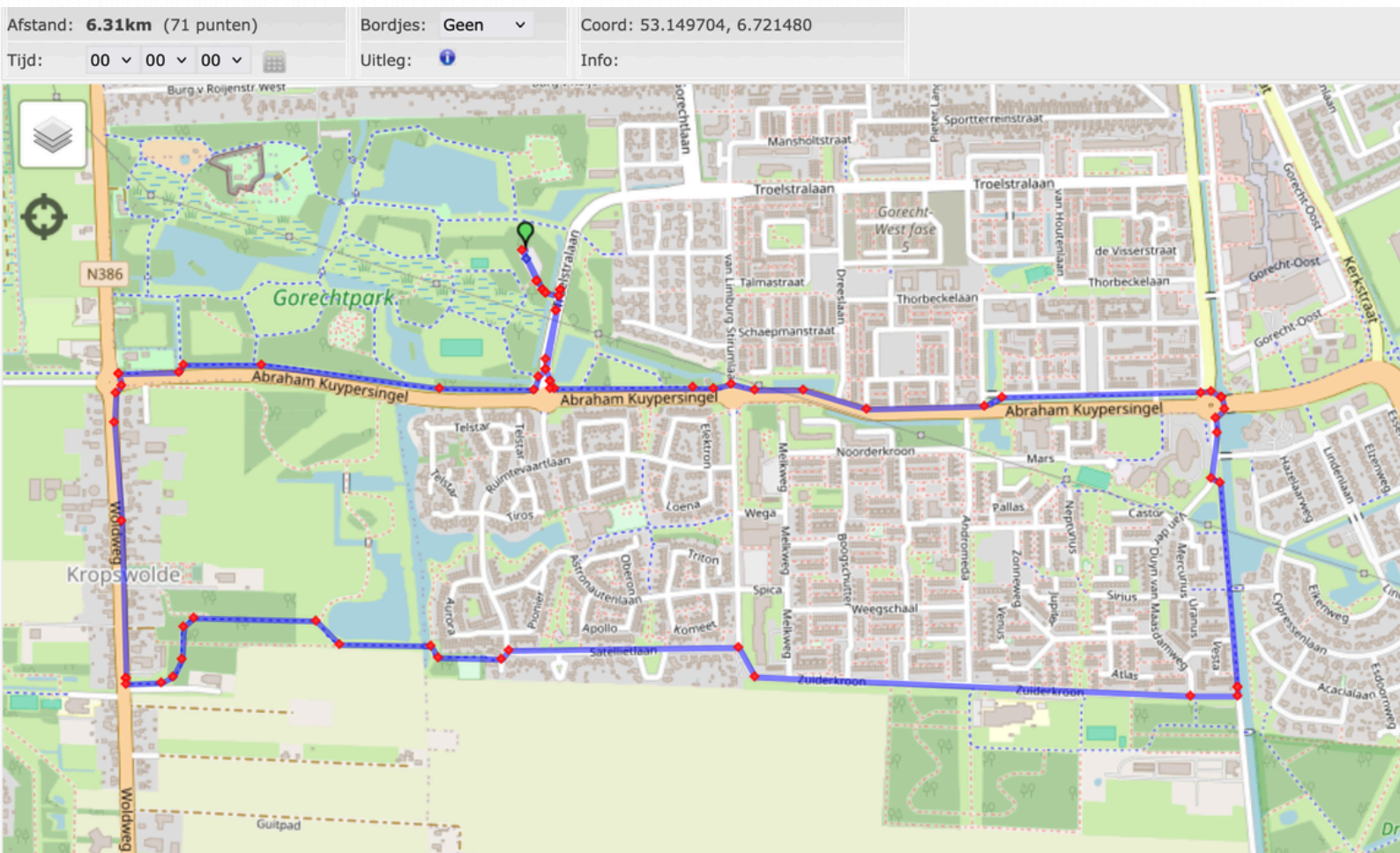


**Meerwijck**

## Crossloop door Meerwijck

Voor de lopers die niet onverhard willen is er een verharde route

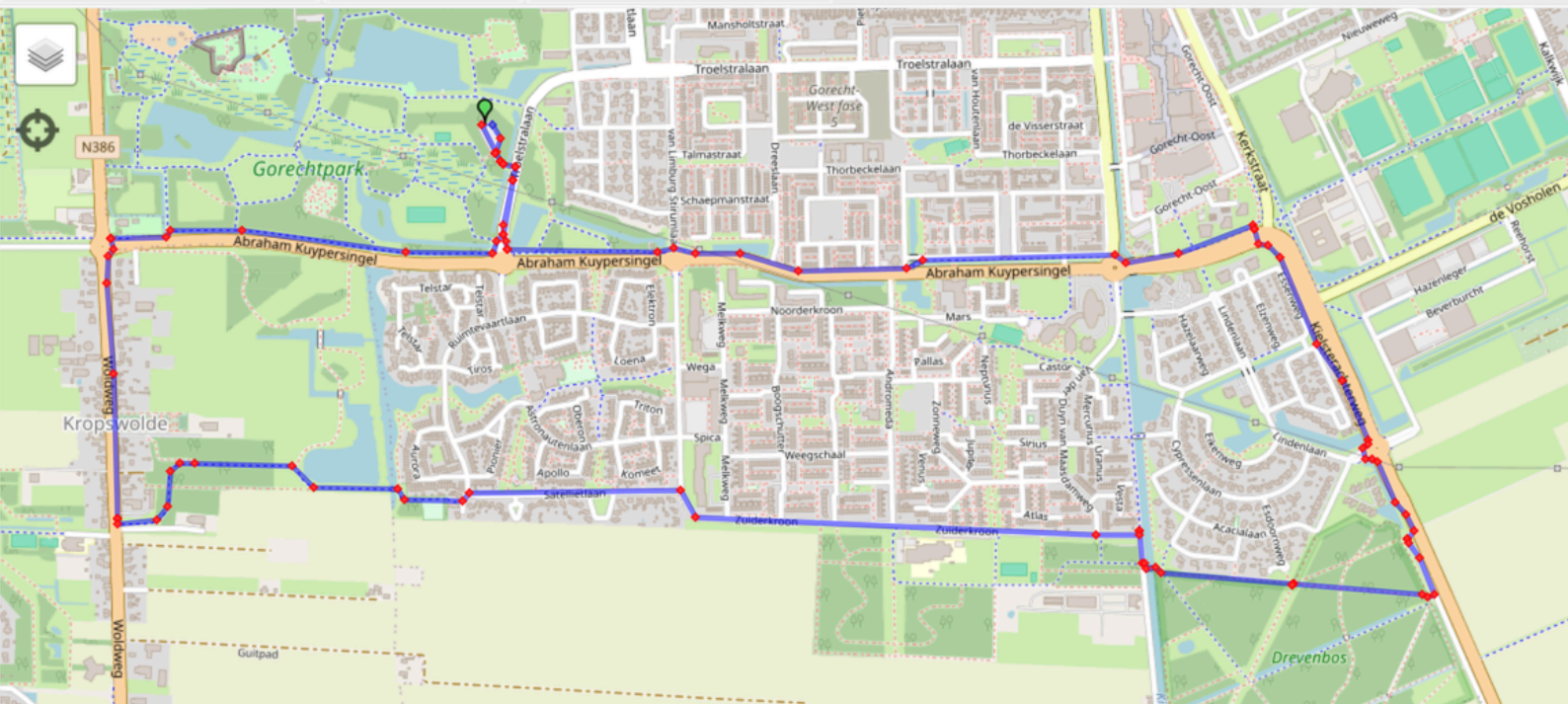
# Bijlage 6,3 km - training 21 juli



Terug

# Bijlage 7,6 km - training 21 juli

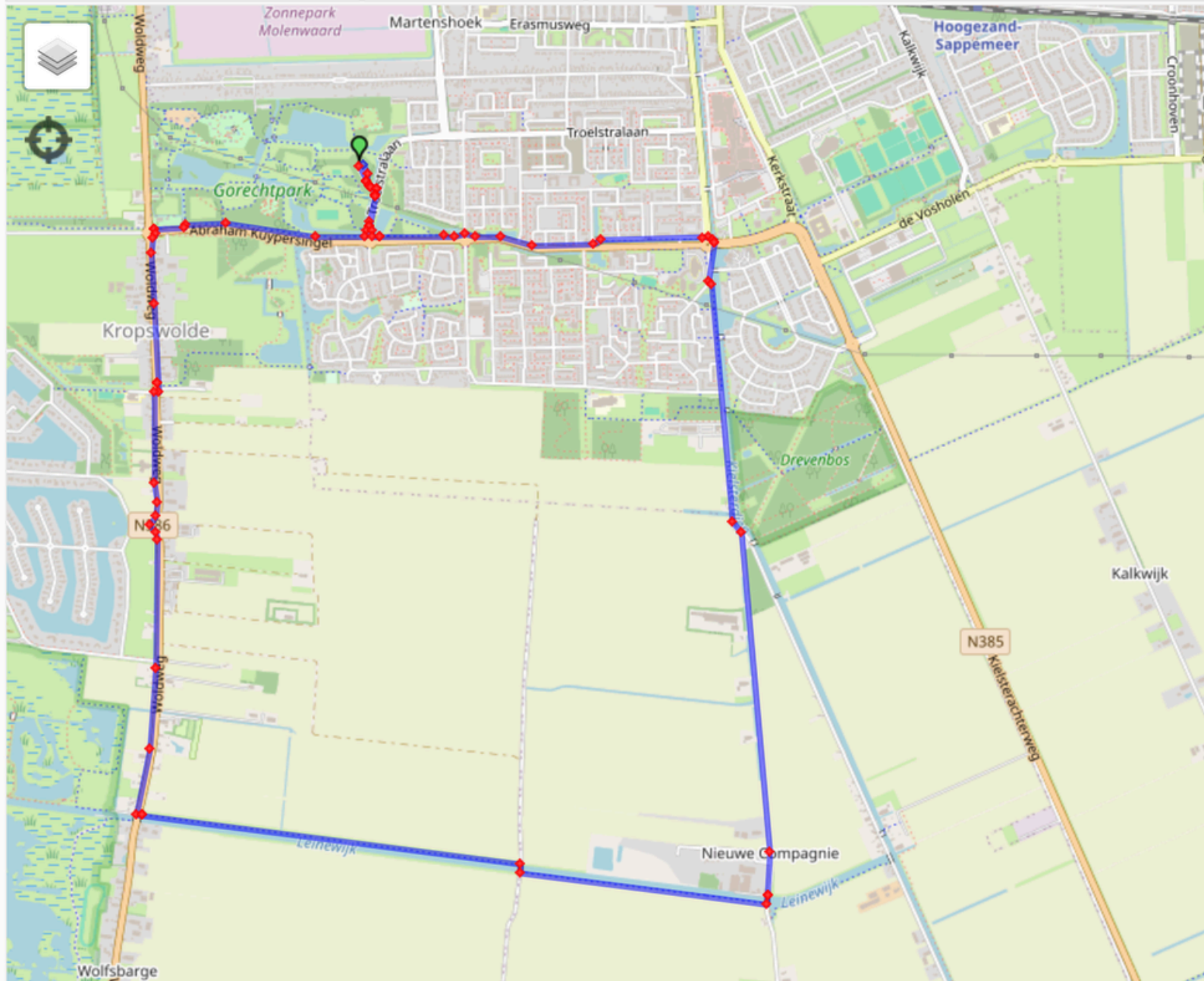
Afstand: **7.63km** (96 punten)    Bordjes: **Geen**    Coord: 53.154059, 6.743971  
Tijd: **00** **00** **00**    Uitleg: **i**    Info:



Terug

# Bijlage 10,1 km - training 21 juli

Afstand: <b>10.12km</b> (74 punten)	Bordjes: <b>Geen</b> ▾	Coord: 53.152432, 6.715216
Tijd: <b>00</b> ▾ <b>00</b> ▾ <b>00</b> ▾	Uitleg:	Info:



Terug