

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema juni 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

Dinsdag 3 juni



Rondom de
heuvel

Heuveltraining in diverse vormen

- Inlopen / loopscholing
- Heuveltraining
- Uitlopen
- Cooling-down

Donderdag 5 juni



Ronde via de
Woldweg

Duurloop T1 met een met een versnelling in T3

Het gedeelte langs de Woldweg is in T3, de rest in T1
De ronde is ongeveer 2,4 km

Dinsdag 10 juni



Gorechtpark

Dobbelstenenspel

- Inlopen / warming-up
- Dobbelstenenspel
- Indien tijd over: 200 meter in T3 afgewisseld met
100 meter rust
- Cooling-down

**Donderdag 12
juni**



Gorechtpark

Extensieve intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- 1000 meter in T3 met 400 meter herstel

Dit kun je ongeveer 4, 5 of 6 keer uitvoeren
Het tempo wat je loopt is gelijk aan je 10 kilometer tempo

**Dinsdag 17
juni**



*Rondom de
kanovijver*

Duurloop T1 en T2 in koppelvorm

- Inlopen
- Koppelloop, de één loopt in T1, de ander in T2. Zodra de koppels elkaar tegenkomen wordt er omgedraaid.
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 19
juni**



Gorechtpark

Serie 1100m - 800m - 500m, daarna 500m herstel

- Inlopen / loopscholing
- 1100 meter in T2 (rondje om de kinderboerderij)
- 800 meter in T3 (rondje kanovijver)
- 500 meter T4 (500 meter rondje)
- 500 meter herstel is ook op het 500 meter rondje

Tempo uitleg:

- Het 1100 meter rondje loop je ongeveer 20 seconden langzamer dan je 10 km tempo
- Het 800 meter rondje loop je op je 10 km tempo-
- Het 500 meter rondje loop je ongeveer 20 seconden sneller dan je 10 km tempo
- De 500 meter herstel is in dribbel / wandel tempo

**Donderdag 19
juni (vervolg)**

Deze serie probeer je twee keer te doen (je hebt tot 20:15 uur de tijd)

**Dinsdag 24
juni**

500 meters op hetzelfde tempo - met steeds minder rust

 500 meter ronde

- Inlopen / warming-up / loopscholing
- 500 meter op hetzelfde tempo met elke keer 15 seconden minder rust
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 26
juni**

Crossloop 5 km rondje

 Meerwijk

Als je niet onverhard wilt lopen kun je de verharde route lopen

**Zaterdag 28
juni**

Stadsloop Appingedam - tevens de afsluitende 5 kilometer voor onze opstartgroep van het voorjaar 2025.

 Appingedam,
17:30 uur

Support = welkom!



*In 2024 werden de opstarters
enthousiast aangemoedigd!* 