

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema augustus 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 5 augustus

500 meter
ronde

Intervaltraining T3

- Inlopen en warming-up
- 500 meter T3 afgewisseld met 1 minuut rust
- Cooling-down

Donderdag 7 augustus

Gorechtpark

Inlopen/loopscholing

3 x 2000 meter in tempo 3 met 400 herstel
Groep 3 loopt 2 x 2000 meter, met 400 herstel

Dinsdag 12 augustus

Rondom de
heuvel

Heuveltraining

- Inlopen
- Loopscholing
- Heuveltraining - omhoog in T3, naar beneden op
techniek en souplesse
- Lange vlakke zijde onderaan is rust
- Cooling-down



**Donderdag 14
augustus**

 **Rondje
Drevenbos /
Zuiderkroon**

Duurloop in verschillende tempo's
Rondje Drevenbos / Zuiderkroon

10 min inlopen
10 min tempo 1
10 min tempo 2
10 min tempo 3
10 min tempo 2
10 min tempo 1

Rustig uitlopen
Groep 3 loopt een korter rondje van 5 km om het
kindcentrum Zuiderkroon.

Route volgt in de groepsapp van de HZS.

**Dinsdag 19
augustus**

 **Diverse
rondes**

Fartlek parcours

- Inlopen en warming up

Parcours:

- 500 meter op 10km tempo
- Omhoog en omlaag via de korte kant vd heuvel
- Ca. 1 km duurloop T1 (rondom kinderboerderij)
- Skippings vanaf aangegeven punt
- 500 meter ronde, na elke 125 meter versnellen
- 2 minuten actieve of passieve rust en parcours herhalen

**Donderdag 21
augustus**

 **Gorechtpark**

Inlopen/loopscholing

10 x 3 minuten op 10 km tempo met 1 minuut rust

**Dinsdag 26
augustus**

 **Richting
Zuidlaren**

Duurloop T1 richting Zuidlaren

Route ca 6 km: Troelstralaan, A. Kuijpersingel, Woldweg, Meerweg (via fietspad), Jachthavenweg, Waesingeweg en retour park

Route ca. 7,5 km: Troelstralaan, A. Kuijpersingel, Woldweg, Meerweg (langs de Leine), Jachthavenweg, Waesingeweg en retour park

Route ca. 9 km: Troelstralaan, A. Kuijpersingel, Woldweg, Wolfsbargedpad, Meerweg (langs de Leine), Jachthavenweg, Waesingeweg en retour park

**Donderdag 28
augustus**

 **Meerwijck**

Natuurloop Meerwijck 5 km ronde

Eerste ronde rustig tweede ronde op tempo T3.

Groep 3 loopt een korter rondje van <3 km. Eerste ronde rustig tweede ronde op tempo T3.

Deze route wordt aangegeven met pijlen.