

HOOGZANDLOPERS

Trainingsschema juli 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 1 juli

Donderdag 3 juli

Rondom de kanovijver

Zaterdag 5 juli

Rondom 't Achterdaip, Sapmeer

Vanwege de hoge temperaturen is deze training afgelast

Minutenloop

- Inlopen / loopscholing
- 20 x 1 min op tempo, 1 min herstel.
- Uitlopen

Sapmeerster Veenloop - 3e editie

Start: 14:00 uur

Aanvang: vanaf 13:30 uur

Zie berichten per mail en groepsapp voor meer informatie.

Dinsdag 8 juli

 *Naastgelegen
natuurgebied
Gorechtpark*

Duurloop met spelelement

- Deels onverharde duurloop T1 met spelelement
- Inlopen naar natuurgebied naast Gorechtpark
- Groepjes maken en tempo aangeven per ronde (circa. 2km)
- Welk groepje loopt het meest constant in het juiste tempo? Die wint!

**Donderdag 10
juli**

 *Johan Willem
Frisolaan/ Amalia
van Solmslaan*

8-loop T4 / T1

- Inlopen / loopscholing
- 8 loop T4 / T1

**Zondag 13
juli**

 *Blauwestad,
Winschoten*

Blauwestadloop - 15e editie

Start: 10:00 uur.

Zie berichten per mail en groepsapp voor meer informatie.

**Dinsdag 15
juli**

 *Rondom de
heuvel*

Intensieve interval (100m en heuveltraining)

- Inlopen en warming up
- 100 meter in T3, dan in T1 afwisselend links en rechtsom de heuvel op, waarbij je op snelheid naar boven gaat en rustig naar beneden loopt
- Uitlopen

Donderdag 17
juli

 **Rondje polder**

Duurloop T1 / T2 rondje polder (8 km)

- Inlopen tot de molen
- Vanaf de molen tot de rotonde bij de wok in T2
- De rest uitlopen

Dinsdag 22
juli

 **Rondom de
kanovijver**

Intervaltraining in koppels

- Inlopen / warming-up / loopscholing
- Tweetallen op tempo maken
- Jullie starten gelijk en in dezelfde richting, alleen de één begint in T4, de ander in T1
- Elke 200 meter (met krijt aangegeven) wissel je van tempo, waardoor je elkaar bij de 400 en 800 meter zou moeten treffen
- Na 800 meter samen wandelen richting startpunt en herhalen
- Uitlopen / cooling-down

Donderdag 24
juli

 **Gorechtpark**

Intervaltraining

- Inlopen / loopscholing
- 4 x 800 T4 met 400 herstel. (10 km tempo)
- 4 x 400 T4 met 400 herstel. (20 sec sneller dan je 10 km tempo)
- Uitlopen

A vertical sidebar on the left side of the page, filled with various white icons on a purple background. The icons include running shoes, heart rate monitors, runners in motion, and other symbols related to running and fitness.

Dinsdag 29

juli

 *Kropswolde,
Foxhol,
Martenshoek*

Rustige duurloop in T1 richting Foxhol en Hoogezand

Vanaf het Gorechtpark gaan we buitenom richting de wok in Kropswolde. Hier slaan we rechtsaf richting Foxhol. Via de Industrieweg kun je op diverse manieren retour:

- door de Gorechtlaan (ca. 5,5 km)
- door de Kerkstraat / B. van Royenstraat (ca. 8 km)
- door de Kerkstraat / A. Kuijpersingel (ca. 9km) of
- door de Beukemastraat / Vosholen / A. Kuijpersingel (ca. 10 km)

Donderdag 31

juli

 *Meerwijk*

Crossen door de bossen van Meerwijk

We lopen een uitgezette route. Deze wordt uitgezet met de roze pijlen en rood/witte lintjes.

