

PLANNING TRAININGEN VOOR DE HOOGEZANDLOPERS IN DE MAANDEN  
APRIL T/M JUNI 2022

**Wijzigingen in de trainingen zijn alleen toegestaan wanneer het weer het niet toelaat!**

**LOOP LINKS OP EEN AUTOWEG EN RECHTS OP EEN FIETSPAD IVM  
IEDERS VEILIGHEID!!!**

We trainen in 5 tempo's/zones, te weten:

**Herstelloop = 50-60% (langzaam), Tempo 1 = 60-70% (rustig), Tempo 2 = 70-80% (gemiddeld), Tempo 3 = 80-90% (vlot), Tempo 4 = 90-100% (snel)**

**TRAININGSTIJDEN ZIJN:**

**DINSDAG van 19.00-20.00 uur en op DONDERDAG  
van 19.00 -20.15 uur**

**DONDERDAG 28 APRIL**

**Duurloop in Meerwijck. Verzamelen bij parkeerplaats Beachclub Vifero,  
strandweg 4 in Kropswolde.**

**DINSDAG 3 MEI**

**Duurloop richting de Westerbroekster polder**

**Duurloop van 30 minuten in Tempo 1. Daarna 1-1-1 = 3x 1 minuut in  
oplopend tempo zonder pauze. Bij 45 minuten start je opnieuw met deze  
sessie. Dus 3x 1 minuut oplopend tempo zonder pauze. Daarna uitlopen  
in herstel. Dit geldt voor alle groepen.**

**DONDERDAG 5 MEI**

**LET OP! GEEN TRAINING IVM BEVRIJDINGSDAG**

**Opdracht om zelf uit te voeren in het Gorechtpark.**

**Groep1: 10x 500m T4 afwisselen met 10x T1**

**Groep2: 8x 500 T4 afwisselen met 8x T1**

**Groep3: 5x 500 T4 afwisselen met 5x T1**

## **DINSDAG 10 MEI**

### **Fartlek training**

**Fartlek training is een snelheidsspel. Het is een ongestructureerde manier van training waarin je wisselt in je looptempo.**

**Start met rustig inlopen en een warming-up.**

- **Je gaat 1-1-1-1-1 = 5x 1 minuut rennen en bij iedere minuut verhoog jij iets je tempo zonder pauze. Er moet dus duidelijk verschil zijn van de 1<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> minuut.**
- **Ga hierna 5 minuten dribbelen en 1 minuut wandelen.**
- **Maak vervolgens 5 harde versnellingen (niet sprinten) van ongeveer 20 seconden (of 100 meter), met 1 minuut rustig dribbelen (zorg voor herstel). Je kan er ook voor kiezen om van punt tot punt te lopen – variatie is goed!**
- **Na de laatste versnelling ga je 10 minuten hardlopen. Die 10 minuten zijn opgedeeld in 6 minuten rustig en de laatste 4 minuten versnellen naar Tempo 2.**
- **Sluit je training af met nog 6 minuten rustig uitlopen en een cooling-down.**

## **DONDERDAG 12 MEI**

**Rondjes Gorechtspark, route is de 2.5km ronde. Je start in T1 en het 2<sup>e</sup> rondje in T2. Deze tempo's ga je afwisselen. Richard groep 1, 2 en 3.**

## **DINSDAG 17 MEI**

**Duurloop richting Foxhol, langs het industrieterrein, Martenshoek, Kerkstraat, De Dreven, Kropswolde en dan retour park.**

**Groep 1 en 2 lopen 8 km in Tempo 1 en 2 km in Tempo 2.**

**Groep 3 loopt 4 km in herstel en 1 km in Tempo 1 in het Gorechtspark.**

## **DONDERDAG 19 MEI**

### **Heuveltraining**

## **DINSDAG 24 MEI**

**Minutenloop bij het hertenkamp.**

**Inlopen en warming-up.**

**Groep 1 en 2: 8x 1 minuut Tempo 3 afwisselen met 8x 1 minuut herstel. 5 Minuten Tempo 1. Dan 4x 2 minuten in Tempo 3 en 4x 2 minuten in herstel. Uitlopen.**

**Groep 3: 8x 1 minuut in Tempo 1 afwisselen met 8x 1 minuut herstel=rustige dribbel. 5 Minuten dribbelen. Dan 4x 2 minuten in Tempo 1 en 4x 2 minuten in herstel. Uitlopen.**

#### **DONDERDAG 26 MEI**

**LET OP! GEEN TRAINING IVM HEMELVAART**

**Opdracht om eventueel zelf uit te voeren. Vanaf 19.00 uur duurloop 5km ronde in Meerwijck bij Vifero.**

#### **DINSDAG 31 MEI**

**Tempo duurloop richting Sappemeer, route is in te korten.**

**Een duurloop is een mooie meting om te zien hoe lang je op een rustig tempo kunt blijven lopen. Een tempo duurloop is een trainingsvorm waarbij je wel voor de langere afstand gaat, maar een veel hogere snelheid hanteert. Het is een intensieve training waar de intensiteit tussen de 80 a 90% ligt, maar je het relatief lang kunt volhouden. Uiteindelijk heeft iedereen zijn eigen tempo en je zult zelf aanvoelen hoe lang je een bepaald tempo kunt volhouden.**

**Groep 1 en 2: 10 minuten inlopen, 30 minuten in Tempo 3 en 20 minuten in herstel.**

**Groep 3: 10 minuten inlopen, 30 minuten in Tempo 1 en 20 minuten in herstel.**

#### **DONDERDAG 2 JUNI**

**Intervaltraining. Heuvel T4 en 500m rondje in T1.**

#### **DINSDAG 7 JUNI**

**Intervaltraining rondom kinderboerderij en 500m-rondje.**

**Intervaltraining** is een trainingsvorm die je sneller maakt. Bij **intervaltraining** deel je de training op in verschillende tempo's of snelheden. Op die manier train je verschillende energiesystemen, waardoor je training dus een stuk effectiever wordt in vergelijking met een training waar je steeds hetzelfde tempo loopt.

Inlopen en een warming-up.

- Ren 1km in wedstrijdtempo. Dribbel 2 minuten.
- Ren 500m in wedstrijdtempo. Dribbel 1 minuut.
- Ren 500m in wedstrijdtempo en vervolgens (dus zonder pauze)
- Ren 1km in wedstrijdtempo.
- Jog in herstel 5 minuten en herhaal bovenstaande sessie. Daarna uitlopen.

**Groep 3: volg bovenstaande sessie 1x en daarna uitlopen en cooling-down.**

#### **DONDERDAG 9 JUNI**

**Duurloop in T2. Richard groep1 en Arjan groep 2 en 3.**

#### **DINSDAG 14 JUNI**

**Duurloop met versnellingen (Groep 1,2 en 3) richting Meerwijck**

- **15 Minuten inlopen in Tempo 1,**
- **5 minuten in Tempo 2,**
- **10 minuten in Tempo 1,**
- **10 minuten in Tempo 2,**
- **3x 20 tellen versnellen afwisselen met 3x 20 tellen herstel en daarna uitlopen.**

#### **DONDERDAG 16 JUNI**

**Intervaltraining 500m rondje in het Gorechtpark.**

#### **DINSDAG 21 JUNI**

**De Variabele Interval Tempo (VIT)-training rondom de vijver**

- **Rustig inlopen en korte warming-up.**
- **Loop 400 meter in wedstrijdtempo Tempo 3.**
- **Rust niet uit na deze 400 meter, maar loop wederom een 400 meter in een iets hogere tempo, begin Tempo 4.**
- **Wissel deze tempo's steeds met elkaar af, zonder rust te nemen, totdat je in totaal 4 keer 400 meter hebt gelopen.**
- **Herstel met een dribbelpauze van vier minuten.**
- **Herhaal de sessie van 4 keer 400 meter nog een keer voor groep 2 en 3.**
- **Loop 2.5 kilometer uit in het Gorechtpark in dribbeltempo.**

**Groep 3: Inlopen en warming-up. Loop 2 keer 400 meter afwisselend van herstel naar Tempo 1. Dribbelpauze van 4 minuten. 2x 400 meter en 2.5 kilometer uitlopen in het Gorechtpark. Daarna cooling-down.**

## **DONDERDAG 23 JUNI**

**Duurloop T4. Arjan groep 1 en Richard groep 2 en 3.**

## **DINSDAG 28 JUNI**

**Warming-up. Kern is een circuitloop met 6 opdrachten.**

**Je voert de opdrachten uit met 2 personen. De helft van de totaalgroep voert de opdrachten uit van laag naar hoog en de andere helft van hoog naar laag. Dit om teveel lopers op 1 punt te voorkomen.**

**1= 400m T2 v.d. vijver.**

**2= 50m in T3.**

**3= Rondje 500m in 3 opvoerende tempo's uitvoeren.**

**4= 1x trap op en neer, 6x opdrukken en 2x 30 tellen planking.**

**5= De korte zijdes v.d. vijver in hoog tempo en de lange zijdes in rustig tempo.**

**6= 100m in T3.**

## **DONDERDAG 30 JUNI**

**Intervaltraining in Meerwijk/Vifero.**