

HOOGZANDLOPERS

Trainingsprogramma mei 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 Kalkwijck') = 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
mei

Geen training i.v.m. Bevrijdingsdag

Donderdag 7
mei

Duurloop T1/T2

2,5 km ronde

- 2,5 km rondje in het park
- 1e ronde T1, 2e ronde T2 en dit wissel je af
- Route volgt nog in de app

Dinsdag 12
mei

Heuveltraining

Rondom de
heuvel

- Inlopen / warming-up
- Start aan de korte kant: 3 x op tempo omhoog (90/95%), rustig naar beneden (aan dezelfde kant). Dan voor de heuvel langs naar de lange zijde. Hier ga je ook 3 x op tempo omhoog (80/85%) en rustig terug naar beneden. Via buitenkant park in herstel retour naar start en herhaal.
- Uitlopen / cooling-down

**Donderdag 14
mei**

Geen training i.v.m. Hemelvaartsdag

Wil je toch lopen? Ga mee dauwtrappen!

Om 07:00 uur verzamelen we met een groepje HZS'ers op de parkeerplaats aan de Uiterdijk in Kolham (tegenover het Zwaneveldsgat). We starten de dag met een lekker rondje hardlopen en sluiten af met een gezellig ontbijtje samen.

Vergeet niet je eigen ontbijt mee te nemen!



**Dinsdag 19
mei**



*Foxhol en
Hoogezand*

Rustige duurloop in T1 richting Foxhol en Hoogezand

Vanaf het Gorechtspark 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 (5,5 km)
- door de Kerkstraat / Burg. van Royenstraat (8 km)
- door de Kerkstraat / A. Kuijpersingel (9km) of
- door de Beukemastraat / Vosholen / A. Kuijpersingel (10 km)

**Donderdag 21
mei**

 *Gorechtpark*

Piramideloop

- Inlopen / loopscholing

Start piramideloop:

- 2-4-6-8-6-4-2 met 2 minuten rust
- 2 en 4 minuten in T4
- 6 en 8 minuten in T3

**Dinsdag 26
mei**

 *500 meter
ronde*

Vaartspel

- Inlopen rondom de kanovijver, verzamelen op het plein
- Op de 500m ronde:
 - afwisselend 1 min T1 - T2 - T3 - T4 - wandelen (2x)
 - 3 x 4 minuten T1 - T4 - herstel
- Serie herhalen
- Uitlopen

**Donderdag 28
mei**

 *Meerwijck*

Duurloop in Meerwijck

- 1 of 2 x het 5 km rondje