



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Januari 2026	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 7	1-2-3-4-5-5-4-3-2-1min; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	
Vr 9	3 x (5 min-2 pauze) 4 x (4 min- 2 pauze)	31 min tempo	SP 3 min
Wo 14	5-6-7-6-5 min; pauze ½ gelopen tijd	29 min tempo	
Vr 16	5 x (2min -1 pauze) 10 x (1 min-0:30 pauze) 10 x (0:30-0:30 pauze)	25 min tempo	
Wo 21	900-800-700-600-500-400-300-200m; pauze 200m, later 100m	35 min tempo	SP 3 min
Vr 23	4 x (3 min-1 dribbel-3 min)	30 min tempo	SP 3 min
Wo 28	4 x (1 min vlot-1 dribbel) 4 x (2 min vlot-1 dribbel) SP 3 min 3 x (1 min vlot-1dribbel) 3 x (2 vlot- 1 dribbel)	35 min temoo	
Vr 30	8 x (500m -200m pauze)	4000m tempo	
	Bouw aan je uithoudingsvermogen; loop af en toe (1 x per 14 dagen) voor jezelf de duurloop! Tussen de 7 en 12 km !		Overleg met mij wat voor jou een passende afstand is.
	Verdeel je trainingen over de week. Zorg dat er tussen twee trainingen minimaal een rustdag zit!		Voor advies op maat: bespreek jouw doelstelling met mij!