

→  
hardlopen  
helpt

# Saskia

personal trainer

→ [www.hardlopenhelpt.nl](http://www.hardlopenhelpt.nl)

[Saskia@hardlopenhelpt.nl](mailto:Saskia@hardlopenhelpt.nl)

Tel: 06 57753321

| maart<br>2023 | Programma Hardlopenhelpt   | Afstand/tijd | Opmerkingen   |
|---------------|--|--------------|---|
| Wo 1          | 3 x (1:30-4:30-3:00) steeds 1:30 pauze   | 27 min tempo | SP 3 min  |
| Vr 3          | 4-5-6-6-5-4-min tempo; ½ gelopen tijd pauze  | 30 min tempo | SP 3 min  |
| Zo 5          | Duurloop   | 7-12 km      |   |
| Wo 8          | 10 x (1 min vlot- 1 min dribbel)<br>5 x (2 min vlot- 1 min dribbel)  | 20 min tempo | SP 3 min  |
| Vr 10         | 8 x (400 m vlot- 200m wandel/dribbel)  | 30 min       |   |
| Zo 12         | Duurloop   | 10 km        |   |
| Wo 15         | 7-6-5-4-3-2-1min vlot; ½ gelopen tijd pauze  | 28 min tempo |   |
| Vr 17         | 5 x 1000m vlot - pauze 4 tot 5 min wandel /dribbel   | 5000m tempo  |   |
| Zo 19         | Duurloop   | 8 tot 10 km  |   |
| Wo 22         | 4 x {3 x( 2min draven-1 min vlot)}   | 36 min tempo | SP 3 min  |
| Vr 24         | 3 à (4 x 1500m; 5 min wandel/dribbel) of<br>3 à (4 x 1200m)  | 4800m tempo  |   |
| Zo 26         | Duurloop   | 8 km         |   |
| Wo 29         | 2 x (6-5-4-3min vlot)  | 36 min tempo | SP 3 min  |
| Vr 31         | 7 x (4 min vlot- 2 min wandel/dribbel)   | 28 min tempo |   |
|               |  |              |   |
|               | <b>Afhankelijk van je doelstelling geldt de minimum of de maximum variant van de afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.</b> |              |   |
|               | <b>Bouw aan je uithoudingsvermogen; loop af en toe (1 x per 14 dagen) voor jezelf de duurloop! Tussen de 7 en 12 km !</b>            |              | <b>Overleg met mij wat voor jou een passende afstand is.</b>    |
|               | <b>Verdeel je trainingen over de week. Zorg dat er tussen twee trainingen minimaal een rustdag zit!</b>                              |              | <b>Voor advies op maat: bespreek jouw doelstelling met mij!</b> |
|               | <b>Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8 tot 10 weken van te voren en we maken een passend duurloop schema voor je.</b>        |              |   |