

Saskia@hardloopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Juli 2023	Programma Hardloopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 5	3 x1000 m- pauze 3 min 3 x 500m – pauze 2 min	4500m tempo	Seriepauze 3 min
Vr 7	3 x (4 min- 2 min) 4 x (3 min- 1:30min) 4 x (2 min- 1 min)	32 min tempo	SP 3 min
Zo 9	Duurloop	7-12 km	
Wo 12	3-4-5-6-5-4-3-min; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	piramide
Vr 14	Fartlek	7 km	
Zo 16	Duurloop	8 km	
Wo 19	3 à 4 x {3 x (2 min vlot-1min dribbel)}	27 tot 36 min tempo	SP 3 min
Vr 21	3 x (1:30-4:30-3:00min; pauze steeds 1:30min)	27 min tempo	SP 3 min
	Let op: vakantie dus geen gezamenlijke training		
Wo 26	1 x 1500m 1 x 1200m 1 x 1000m	3700m tempo	Pauze steeds 3 of 4 min wandel, dribbel
Vr 28	7 à 8 x (500m – pauze 2 min)	30 min tempo	SP 3 min
	Afhankelijk van je doelstelling geldt de minimum of de maximum variant van de afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.		
	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!
	Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8 tot 10 weken van te voren en we maken een passend duurloop schema voor je.		