

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Mei 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 1	7 x (500m vlot-200 wandel- 200 dribbel- 100 draven)	3500m tempo	
Vr 3	2 x (6-5-4min) pauze steeds 2 min	30 min tempo	SP 3 min
Wo 8	4 x (1 min vlot - 30sec pauze) 3 x (1:30min vlot- 1 min pauze) 3 x (2:00min vlot- 1 min pauze) 2 x (2:30min vlot- 1:15 min pauze) 1 x (3min vlot- 1:30 pauze)	33 min tempo	SP 3 min
Vr 10	2 x (1:30-3:00-4:30-3:00-1:30 min) pauze steeds 1:30uur	27 min tempo	SP 3 min
Wo 15	1 x 5 min- 2 ½ min pauze 2 x 4 min- 2 min pauze 2 x 3 min- 1 ½ min pauze 4 x 2 min – 1 min pauze 4 x 1min- 1 pauze	32 min tempo	SP 3 min
Vr 17	2 x (1000m- pauze 4 min) 4 x (500 m-pauze 2 min)	4000m tempo	SP 3 min
Wo 22	2 x {4 x (2 draven- 1 vlot- 1 dribbel)}	32 min tempo	SP 3 min
Vr 24	Rondes Oeverpark en Boulevrad		
Wo 28	7 x (5 min- 2:30min pauze wandel/dribbel)	35 min tempo	
Vr 31	6 x {3 tot 4 x (30 sec draven-20sec vlot- 10 sec snel)}		tempowisselingen
	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!