

→
hardlopen
helpt

Saskia
personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

oktober 2022	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 5	7 à 8 x (500m- 200 m pauze)	4000m	
Vr 7	2 x (5min -2 min pauze) 3 x (4 min- 2 min pauze) 4 x (3 min- 1:30min pauze)	34 min tempo	SP 3 min
Wo 12	(900)-800-700-600-500-400-300-200-100m	4500m tempo	Pauze 2 min
Vr 14	2-4-6-8-6-4-2min; pauze ½ gelopen tijd	32 min tempo	SP 3 min
Zo 16	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 19	3 x (3-2.30-2.00-1.30-1-.0.30min); pauze steeds 1 min	32 min tempo	SP 3 min
Vr 21	3 x 3 x (2 draven- 1 vlot- dribbel/wandel)	27 min tempo	SP 3 min
Wo 26	5 x 5 x (30 sec draven-20 sec vlot-10 sec snel)	25 min tempo	Tempowisseling SP 3 min
Vr 28	1500-1200-1000-(800m) ; pauze 3 tot 4 min	3700/4400 m tempo	Interval lang
Zo 30	Duurloop	7 – 15 km	
	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.		