

→  
hardlopen  
helpt

# Saskia

personal trainer

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

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

Tel: 06 57753321

januari 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 4	6 x (4 min vlot- 2 min wandel/dribbel)	24 min tempo	
Vr 6	Duurloop met na elke 5 min , 1 min iets vlotter	7 km	
Zo 8	Duurloop	7-12 km	
Wo 11	2 x (4 min vlot- 2 pauze) 3 x (3 min vlot- 1:30 pauze) 4 x (2 min- 1 pauze)	25 min	SP 3 min
Vr 13	2 x 600m- 2 min pauze 2 x 800m- 3 min pauze 1 x 1000m	3800m	SP 3 min
Zo 15	Duurloop	10 km	
Wo 18	3-4-5-6-5-4-3min vlot; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	
Vr 20	2 x ( 3 x (2 min vlot- 1 min draven- 1 min wandel)	30 min tempo	SP 3 min
Zo 22	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 25	5:30-5:00-4:30-4:00-3:30-3:00-2:30-2:00-1:30- 1:00-0:30; pauze ½ gelopen tijd	33 min tempo	
Vr 27	4 x 1000m vlot; pauze 3 min	4000m tempo	
Zo 29	Duurloop	8 km	
	<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>		