



→
hardlopen
helpt

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Januari 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 10	3 x (4 min- 2 min pauze) 3 x (3 min- 1.30 min pauze) 3 x (2 min- 1min pauze)	28min tempo	SP 3 min
Vr 12	4 x (2 min- 1 min pauze) 8 x (1 min- 1 min pauze) 2 x {5 x (30 sec vlot-30 sec wandel)}	26min tempo	SP 3 min
Wo 17	Piramide 3-4-5-6-5-4-3min; pauze ½ gelopen tijd	30min tempo	Piramide
Vr 19	3-6-3-6-3-6min; pauze ½ gelopen tijd	27min tempo	
Wo 24	7-6-5-4-3-2-1min tempo; pauze ½ gelopen tijd	28 min tempo	SP 3 min
Vr 26	2 x (2-3-4-3-2min vlot) pauze ½ gelopen tijd	28 min tempo	
Wo 31	3 x 800m; pauze 3 tot 4min 4 x 600 m; pauze 3 tot 4 min	4800m	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.		