

→ hardlopen helpt

# Saskia

personal trainer

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

Aug 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
	<b>Let op: de gezamenlijke trainingen beginnen weer op woensdag 16 aug</b>	4500m	Pauze steeds 200m
Wo 2	3 x ( 4 min vlot- 2 pauze) 4 x ( 3 min- 1:30 pauze ) 4 x ( 2 min- 1 pauze)	32 min tempo	Seriepauze 3 min
Vr 4	500-1000-500-1000-500m tempo; Pauze 2 tot 3 min	3500 m tempo	
Zo 6	Duurloop	7-12 km	
Wo 9	1 x 800m – pauze 2 min 1 x 1000m- pauze 2:30min 1 x 1200m- pauze 3 min (1 x 1500m)	4500 tempo	
Vr 11	7 x (4 min- 2 pauze)	28 min tempo	
Zo 13	Duurloop	8 km	
Wo 16	4-5-6-6-5-4 min tempo; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	
Vr 18	2 x (1-2-3-4-3-2-1min); pauze ½ gelopen tijd	32 min tempo	
Zo 20	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 23	6:00-5:30-5:00-4:30-4:00-3:30-3:00-2:30-2:00-1:30-1:00-0:30; pauze ½ gelopen tijd	34 min tempo	SP 3 min
Vr 25	3 x 800m + 3 x 800m	30 min tempo	SP 3 min
Wo 30	4 x 1 min vlot -0:30 pauze 4 x 1:30min vlot- 0:45 pauze 4 x 2.00 min vlot- 1:00 pauze 4 x 2:30 min vlot-1.45 pauze 2 X 3:00 min vlot	34 min tempo	
	<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>		

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

Tel: 06 57753321