

→
hardlopen
helpt

Saskia
personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Aug 2022	Programma Hardlopenhelpt Let op: data in rood: geen gezamenlijke trainingen	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 10	3 x (4-2 min oauze) 4 x (3-1:30min pauze) 5 x (2 -1 min pauze)	34 min tempo	
Vr12	500-1000-500-1000-500-1000m , oauze 3 tot 4 min	4500m tempo	
Zo 14	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 17	3-4-5-6-(6)-5-4 min vlot; pauze ½ gelopen tijd	33 min tempo	
Vr 19	7 ä 8 x (4 min tempo- 2 min pauze)	32 min tempo	
Wo 24	2 x (1.30-2.00-2.30-3.00-2.30-2.00- 1.30min) pauze ½ gelopen tijd	Interval kort 30 min tempo	SP 3 min
Vr 26	4 x (1000m vlot- 100m wandel- 100m dribbel- 300m draven)	4000 m temp	
Zo 28	Duurloop	7 – 15 km	
Wo 31	5:30- 5 -4:30-4:00-3:30-3:00-2:30-2:00-1:30-1:00- 0:30 min; pauze ½ gelopen tijd	28min tempo	
	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.		