



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

April 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 3	4 rondes van 600m 2 rondes van 800m	4000m	Pauze 2 tot 3 min
Vr 5	3 x (1-2-3-4min) pauze steeds 1 min	30 min tempo	SP 3 min
Zo 7	Duurloop	7-10 km	
Wo 10	4 à 5 x (3 min vlot-1 min wandel-3 min vlot)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 12	Geen training		
Wo 17	2 x (1:30-3:00-4:30-3:00-1:30 min) pauze steeds 1:30uur	27 min tempo	SP 3 min
Vr 19	6 x (4 min- 2 min pauze)	24 min tempo	Pauze 3 min
Wo 24	10 x (1 min vlot- 1 min dribbel) 6 x (2 min vlot- 1 min dribbel)	22 min tempo	SP 3 min
Vr 26	2 x (4 min vlot- 1 min drbbel – 4 min vlot) 2 x (3 min vlot- 1 min dribbel- 3 min vlot) 2 x (2 min vlot- 30 sec dribbel- 2 min vlot)	36 min tempo	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.		