



# Saskia

personal trainer

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

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

Tel: 06 57753321

Febr 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 2	2 x ( 4 x 500m); pauze 3 min of 200m	4000m	
Wo 7	3 x ( 1:30-4:30-3:00 min) pauze steeds 1:30min	27 min tempo	Seriepauze 3 min
Vr 9	6-4-2-2-4-6 min; pauze3-2-1-1-2min 5 x 3(0 sec tempo-30sec pauze)	29 min tempo	SP 3 min
Zo 10	Duurloop	7-10 km	
Wo 14	6 x (30sec vlot-30sec rust) 6 x (1min -1min rust) 6 x (1:30min – 1rust) 6 x (2min -1 min rust)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 16	3 x (7 min- pauze 3 tot 4 min) 2 x (6 min- pauze 2 tot 3 min)	33 min tempo	SP 3 min
Wo 20	2 x (5 x 2:30 min waarvan de nadruk op de laatste 30 sec. )(probeer die sneller te laten zijn); 5 x (1:30 min waarvan 1ste min vlot en dan 30 sec door dribbelen) 5 x (1 min waarvan de laatste 20 sec harder)	25 min tempo	SP 3 min
Vr 23	Rondes Rietveldpark en Boulevard		
Wo 28	4 x (5min vlot -2min wandel) 4 x (3min vlot- 1 ½ min wandel)	32 min tempo	SP 3 min
	<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>		