



Juni 2023	Programma Hardlophenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 2	900-800-700-600-500-400-300-200-100m meters	4500m	Pauze steeds 200m
Wo 7	4 x (1min-30sec rust) 4 x (1:30min- 1 min rust) 4 x (2 min-1 min rust) 4 x (2:30min- 1 min rust)	28 min tempo	Seriepauze 3 min
Vr 9	4 à 5 x (1000 m - pauze 4 min)	4000m tempo	
Zo 11	Duurloop	7-12 km	
Wo 14	3-4-5-6-5-4-3min tempo pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	piramide
Vr 16	8 x 3 min- pauze 1:30min	24 min tempo	
Zo 18	Duurloop	8 km	
Wo 21	3 x (6-3-1minvlot); pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	SP 3 min
Vr 23	Rondes Oueverpark en Boulevard		
Zo 25	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 28	10 x (40sec draven -20sec vlot) 8 x (30 sec draven- 30 sec vlot) 6 x (1 min vlot- 1 min dribbel)	33 min tempowisselingen	SP 3 min
Vr 30	3 x (1- 2 -3-4min vlot) pauze ½ gelopen tijd	30 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>		