



→
hardlopen
helpt

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

November 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 1	800-600-800-600-800m; pauze 3 min	3600 m tempo	
Vr 3	3-6-3-6-3-6-3min; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	
Zo 5	Duurloop	7-10 km	
Wo 8	3 x 2 min vlot- 1 min pauze 2,5 x viaduct heen en weer 3 x 2 min vlot- 1 min pauze	12 min tempo Plus klimmen	
Vr 10	5:30-5:00-4:30-4-3:30-3-2:30-2-1:30-1-0:30min Pauze ½ gelopen tijd	33min tempo	
Zo 15	Duurloop	8 km	
Wo 15	4 x (2 min vlot- 1 min pauze) 4 x (3 min- 1:30 min pauze) 3 x (4 min- 2 min pauze)	32 min tempo	SP 3 min
Vr 17	8 x (3 min- 1:30 pauze) 5 x (1 min- 1pauze)	29 min tempo	
Wo 22	3 x (5 min- 2 min pauze) 4 x (3 min- 1:30 pauze)	27 min tempo	SP 3 min
Vr 24	Fartlek		Verrassing
Wo 29	2 x (1-2-3-4-3-2-1min); pauze ½ gelopen tijd	32 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.		