

Sept 2023	Programma Hardloopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 6	2 x (1-2-3-4-3-2-1min vlot) pauze ½ gelopen tijd	32 min tempo	Seriepauze 3 min
Vr 8	Ronde plas met 7 x (800m - 200m pauze)	4800 m tempo	
Zo 10	Duurloop	7-12 km	
Wo 13	2 x (8 min- 3 min pauze) 3 x (6 min- 2 min pauze)	34 min tempo	SP 3 min
Vr 15	6 x (30 sec vlot – 30 sec pauze) 6 x (1 min vlot- 1 min pauze) 6 x (2 min vlot- 1 min pauze)	28 min tempo	SP 3 min
Wo 20	3 rondes atletiekbaan: 2 x 110 m draven- 65 m wat vlotter 2 x 4 min vrije run in Oeverpark bos 2 x rondes Oeverpark langs boerderij	30 min tempo	
Vr 22	2 x (1-1½- 2 -2½-3-3 ½-4min)	35 min tempo	SP 3 min
Zo 24	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 27	2 x (5min vlot -1min wandel-5min vlot) ; 4 x (2min vlot- ½ wandel-2 min vlot)	34 min tempo	SP 3 min
Vr 29	Dobbelstenenloop		
	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.		