



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Mei/juni 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 2	8 x (500m vlot- 200m wandel -100m dribbel)	4000 m tempo	
Wo 7	8 x (3 min – 1.30 min pauze) 5 x (1 min- 30 sec pauze)	29 min pauze	SP 3 min
Vr 9	Fartlek		
Wo 14	2 x (8-6-4min)	36 min tempo	
Vr 16	Fartlek		
Wo 21	1 x (5 min- 2 ½ min pauze) 2 x (4 min- 2 min pauze) 3 x (3 min- 1 ½ min pauze) 4 x (2 min – 1 min pauze) 4 x (1 min- 1 pauze)	34 min tempo	SP 3 min
Vr 23	2 x 1000 m- pauze 4 min 4 x 500m – pauze 2 min	tempo	SP 3 min
Wo 28	7 x (5 min- 2:30 min pauze)	35 min tempo	SP 3 min
Vr 30	2-4-6-8-6-4-2 min ; pauze ½ gelopen tijd	32min tempo	piramide
Juni			
Wo 4	3 x (6 min- pauze 3 min) 4 x (3 min-pauze 1:30min)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 6	Rondes Oeverpark		
Wo 11	2 x (600m- 200m pauze) 2 x (500- 200m pauze) 2 x (400- 100m pauze) 2 x (300m – 100m pauze)	3600m tempo	SP 3min
Vr 13	Dobbelstenen loop/verrassing trainer van dienst		
Wo 18	2 x (8 min- 3 min pauze) 2 x (6 min- 2 min pauze) 2 x (4 min- 2 min pauze)	36min tempo	SP 3 min
Vr 20	Fartlek		
Wo 25	3 x (1-2-3-2-1min); pauze 30 sec -1-1:30-1 min pauze	27 min tempo	SP 3 min
Vr 27	Rondje Koeienstal		
	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!