

→  
hardlopen  
helpt

Saskia  
personal trainer

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

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

Tel: 06 57753321

| november<br>2022 | Programma Hardlopenhelpt   | Afstand/tijd | Opmerkingen   |
|------------------|--|--------------|---|
| Wo 2             | 3 x (2 min vlot-1 min dribbel)<br>2 à 3 x viaduct heen en weer<br>3 x (2 min vlot- 1 min dribbel)  | 8 km         | Met klim  |
| Vr 4             | 2 x (3-4-5-6min); pauze ½ gelopen tijd   | 36 min tempo | SP 3 min  |
| Wo 9             | 5 x (2 vlot- 1 min pauze)<br>4 x (3 vlot- 1:30 min pauze)<br>3 x (4 vlot- 2 min pauze)   | 34 min tempo | SP 3 min  |
| Vr 11            | 7 à 8 x (4 min vlot- 2 min pauze)  | 32 min tempo | SP 3 min  |
| Zo 13            | Duurloop   | 8 tot 10 km  |   |
| Wo 16            | 5 x (3 min -1:30 min pauze)<br>5 x ( 2 min -1 min pauze)   | 25 min tempo | SP 3 min  |
| Vr 18            | 2 x (1000-800-600m)  | 4800m tempo  | SP 3 min  |
| Wo 23            | 3 x (800m – 3 min pauze)<br>4 x (600m- 2 min pauze)  | 4800 m tempo | SP 3 min  |
| Vr 25            | Rondes oeverpark plus heuvel   | 8km          | Wat extra klim in<br>voorbereiding op de<br>Bruggenloop                 |
| Zo 27            | Duurloop   | 7 – 15 km    |   |
| Wo 30            | 2 x ( 1-2-3-4-3-2-1min vlot); pauze ½ gelopen tijd   | 32 min tempo | SP 3 min  |
|                  | <b>Afhankelijk van je doelstelling geldt de<br/>minimum of de maximum variant van de<br/>afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.</b> |              |   |
|                  | <b>Bouw aan je uithoudingsvermogen; loop af en<br/>toe (1 x per 14 dagen) voor jezelf de duurloop!<br/>Tussen de 7 en 12 km !</b>            |              | <b>Overleg met mij wat<br/>voor jou een passende<br/>afstand is.</b>    |
|                  | <b>Verdeel je trainingen over de week. Zorg dat er<br/>tussen twee trainingen minimaal een rustdag<br/>zit!</b>                              |              | <b>Voor advies op maat:<br/>bespreek jouw<br/>doelstelling met mij!</b> |
|                  | <b>Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8<br/>tot 10 weken van te voren en we maken een<br/>passend duurloop schema voor je.</b>        |              |   |