



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Maart 2026	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 6	4 à 5 x (2 min- 1 min pauze) 5 x (1 min- 1 min) 5 x (30 sec – 30 sec pauze) 5 x (1 min- 1 min pauze) 4 à 5 x (2 min- 1 min pauze)	28 min tempo	SP 2 min
Wo 11	3-4-5-6-5-4-3 min; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	SP 3 min
Vr 13	Fartlek! Verrassing		
Wo 18	800-700-600-500-400-300-200-100 meter; Pauze steeds 2 tot 3 min	3600m tempo	
Vr 20	1000-500-1000-500-1000m Pauze 3min-2min-3min-2 min	4000m tempo	
Wo 25	5 x (5 min-2:30 pauze) 5 x (1 min- 30 sec pauze)	30 min temoo	SP 3 min
Vr 27	Rondes Kos- en Siciliëboulevard!!!		
	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!