

→  
hardlopen  
helpt

# Saskia

personal trainer

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

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

Tel: 06 57753321

Juli 2022	Programma Hardlopenhelpt <b>Let op: data in rood: geen gezamenlijke trainingen</b>	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 6	4 x 6 min- 3min pauze	7km	
Vr 8	4 a 5 x 1000m ; pauze 3 tot 4 minuten	4000m tempo	
Zo 10	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 13	6 x (4 min vlot- 2 min pauze)	24 min tempo	
Vr 15	100-200-300-400-500-600-700-800-(900)meters; pauze ½ gelopen tijd	4500meter tempo	Let op: Geen gezamenlijke training!
Wo 20	3 x (3 vlot-1:30 min pauze) 4 x (2 min- 1 min pauze) 5 x (1 min – 1 min pauze)	23 min tempo	SP 3 min
Vr 22	7 x 500 m vlot- 300 meter wandel/dribbel)	3500 m temp	
Zo 24	Duurloop	7 – 15 km	
Wo 27	3 x (2:30 vlot- 1.15 min pauze) 3 x (2min vlot- 1min pauze) 3 x (1:30 vlot- 45 sec pauze) 3 x ( 1 min vlot- 30sec pauze)	36 min tempo	SP 3 min
Vr 29	Duurloop 7km		
	<b>Afhankelijk van je doelstelling geldt de minimum of de maximum variant van de afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.</b>		
	<b>Bouw aan je uithoudingsvermogen; loop af en toe (1 x per 14 dagen) voor jezelf de duurloop! Tussen de 7 en 12 km !</b>		<b>Overleg met mij wat voor jou een passende afstand is.</b>
	<b>Verdeel je trainingen over de week. Zorg dat er tussen twee trainingen minimaal een rustdag zit!</b>		<b>Voor advies op maat: bespreek jouw doelstelling met mij!</b>
	<b>Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8 tot 10 weken van te voren en we maken een passend duurloop schema voor je.</b>		