hardlopen helpt

Saskia
personal trainer
www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl
Tel: 06 57753321

November 2026	**Programma Hardlopenhelpt**	**Afstand/tijd**	**Opmerkingen**
Wo 4	6 x (5 min- 2:30 pauze)	30 min tempo	
Vr 6	500m-1000m-500m-1000m-500m-1000m	4500m tempo	Pauze 2 tot 3 min
Wo 11	5 x (400m-300m-200m-100m) pauze steeds 100m	5000m tempo	SP 3 min
Vr 13	Fartlek		
Wo 18	2 x (1:30-3:00-4:30-3:00-1:30 min) pauze steeds 1:30min	28 min tempo	SP 3 min
Vr 20	3 x (4 min vlot- 1 min wandel/dribbel)- 4 min vlot)	4200m tempo	SP 3 min
Wo 25	3 x (2 min- 1 pauze) 2,5 x viaduct klimmen en dalen 3 x (2 min- 1 pauze)	12 min tempo Plus 12 min klimmen	SP 3 min
Vr 27	8 x (3 min- 1:30 min pauze) 5 x (1 min- 1 minpauze)	28 min tempo	SP 3 min
	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!**