

→
hardlopen
helpt

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Mei 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 3	1 x 5 min- pauze ongeveer 4 min 1 x 8 min- pauze ongeveer 4 min 5 x (20 sec snel- 40 sec pauze) SP 4 min 1 x 12 min (Coopertest)	30 min tempo	
Vr 5	8 x (500 m - pauze 300m)	4000m tempo	
Zo 9	Duurloop	7-12 km	
Wo 10	4 x (1 min vlot - 30sec pauze) 4 x (1:30min vlot- 1 min pauze) 3 x (2:00min vlot- 1 min pauze) 3 x (2:30min vlot- 1:15 min pauze) 3 x (3min vlot- 1:30 pauze)	33 min tempo	SP 3 min
Vr 12	3 x (3min-6min-3 min vlot;) pauze ½ gelopen tijd	36 min tempo	SP 3 min
Zo 14	Duurloop	8 km	
Wo 17	1 x 5min/2 x 4min/ 3x 3 min/ 4 x 2 min / 5 x 1 min; pauze steeds ½ gelopen tijd	35 min tempo	SP 3 min
Vr 19	1 x 1500m- pauze 4 min 1 x 1200m - pauze 3 min 1 x 1000m	3700m tempo	
Zo 20	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 24	2 x {4 x (2 draven- 1 vlot- 1 wandel/dribbel)}	32 min tempo	SP 3 min
Vr 26	7 x (5min vlot-2:30min wandel/dribbel)	35 min tempo	
Zo 30	Duurloop	8 km	
	Afhankelijk van je doelstelling geldt de minimum of de maximum variant van de afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.		
	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!

	Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8 tot 10 weken van te voren en we maken een passend duurloop schema voor je.		
--	---	--	--

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321