



→
hardlopen
helpt

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

December 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 1	8-4-8-4-8-4min; pauze 2 tot3 min	36 min tempo	
Wo 6	Dobbelstenenloop		
Zo 10	Duurloop / Bruggenloop	7-10 km	
Wo 13	2 x (5-4-3-2min); pauze ½ gelopen tijd		
Vr 15	3-4-5-6-5-4-3 min; pauze ½ gelopen tijd	33min tempo	
Wo 20	4 x (2:30min- 1 min rust) 3 x (3-2-1min) 1 min rust	28 min tempo	SP 3 min
Vr 22	Verschillende rondes Oeverpark en Wollefopebos	29 min tempo	
Wo 27	Kerst reces (geen training)		
Vr 29	Kerst reces (geen training)		Verrassing
Za 30	OLIEBOLLENLOOP Gastlopers welkom Kosten 2 euro of 1 muntje! Vooroliebollen en chocolademelk me slagroom!	3 afstanden	Er is ook een kinderprogramma
	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.		