



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Maart 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 1	5 x 1000 meter- pauze 3-4 min	5000m	
Wo 6	5 x (2 min- 1 pauze) 5 x (1 min- 1 pauze) 5 x (30 sec- 30 sec pauze) 5 x (1 min- 1 pauze) 5 x (2 min- 1 pauze)	32 ½ min tempo	Seriepauze 2-3 min
Vr 8	5 x (3 min – 1 min wandel- 3 min)	29 min tempo	SP 3 min
Zo 10	Duurloop	7-10 km	
Wo 13	5 x (1-2-3min) pauze steeds 1 min	30 min tempo	SP 3 min
Vr 15	Rondes Boulevard		SP 3 min
Wo 20	800-700-600-500-400-300-200-100meter Pauze 2- 3 min	25 min tempo	SP 3 min
Vr 22	4 à 5 x 1000m	5000m tempo	Pauze 3 min
Wo 27	2 à 3 x (6-5-4min;) pauze steeds 2 min	32 min tempo	SP 3 min
Vr 29	6 x (30 sec vlot- 30 sec wandel) 6 x (1:00 vlot- 1 pauze) 6 x (1:30 vlot- 1 pauze) 6 x (2:00 vlot- 1 pauze)	30 min tempo	SP 3 min
	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.		