



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

December 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
	Let op!!!! Tussen Kerst en Oud en Nieuw geen gezamenlijke trainingen. Laatste training op vrijdag 19 dec en 1ste training op woensdag 7 januari.		
Wo 3	4 x (5 min- 2 pauze) 2 x (6 min- 3 min)	32 min tempo	SP 3 min
Vr 5	4 x 1 min vlot- 30 sec pauze 2 tot 3 x viaduct op en neer 3 x 2 min- 1 min pauze		Nadruk op klimmen
Wo 10	2 x (5 min – 1 wandel- 5 minuten) 3 x (2 min- 30 sec- wandel- 2 min)	32 min tempo	SP 3 min
Vr 12	Fartlek	6-8 km	
Wo 17	2 x(1-1 ½ -2-2 ½ 3-3 ½ 4 min)	35 min tempo	SP 3 min
Vr 19	1 x 5 min 2 x (4 min- 2 pauze) 3 x (3 min- 1:30 pauze) 4 x (2 min- 1 pauze)	30 min tempo	
Wo 23	5 x 1000m- pauze steeds 3 min	5000m	
Vr 26	3 x (4 min - 2 dribbel/wandel- 4 min)	28 min tempo	SP 3 min
Wo 31	Oliebollenloop Schoonhoven		Meerdere afstanden
	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!