



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Oktober 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vrij 3	1 x (6 min- 3 min pauze) 2 x (5 min- 2:30 pauze) 3 x (4 min – 2 min pauze)	28 min tempo	
Wo 8	2-3-4-5-5-4-3-2min pauze	28 min tempo	piramide
Vr 10	5 x 2 min- 1 pauze 1 x 2 km- 3 min pauze 5 x 2 min- 1 pauze	15 min tempo plus 2000 meter	Nadruk op duur 2 km
Wo 15	2 à 3 x (1:30-4:30-3:00min) pauze steeds 1:30min	27 min tempo	SP 3 min
Vr 17	Rondes stroompark; 3 x 800m en 3 x 600m	3400m tempo	
Wo 22	3 x (3-2:30-2-1:30-1:00-30sec); pauzes ½ gelopen tijd	32 min tempo	SP 2 tot 3 min
Vr 24	3 x (6 min- 2 min pauze) 3 x (4 min- 2 min pauze)	30 min tempo	SP 3 min
Wo 29	3 x (4-3-2-1min); pauze steeds 1 min	30 min tempo	SP 3 min SP 2 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!