



Saskia

personal trainer

→ www.hardloopenhelpt.nl

Saskia@hardloopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

November 2025	Programma Hardloopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 5	5 x (400m-300m-200m-100m); pauze steeds 100m	5000m tempo	Interval kort; SP 3 min
Vr 7	1000m-500m-1000m-500m-1000m; Pauze 3 en 2 min	4000m	
Wo 12	2x (5-4-3-2min) Pauze ½ gelopen tijd	28 min tempo	SP 3 min
Vr 14	Fartlek		verrassing
Wo 19	2 x (1:30-3:00-4:30-3:00-1:30 min) pauze steeds 1:30min	27 min tempo	SP 3 min
Vr 21	3 x (4 min vlot-2 min dribbel/wandel-4 min vlot)	30 min tempo	Tempoduur SP 3 min
Wo 26	3 x (2 min- 1 pauze) 2,5 x viaduct klimmen en dalen 3 x (2 min- 1 pauze)	12 min klimmen	Kracht
Vr 28	8 x (3 min-1:30 pauze) 5 x (1 min- 1 pauze)	28 min tempo	SP 3 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!