



→
hardlopen
helpt

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

februari 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 1	3 x (2-3-4min vlot); pauze ½ gelopen tijd	27 min tempo	SP 3 min
Vr 3	Rondes oeverpark en Wollefoppenweg	7 km	
Zo 5	Duurloop	7-12 km	
Wo 8	6 x (5 min vlot- 2:30 min)	30 min	
Vr 10	3 x 10 minuten vlot tempo	30 min	SP 5 min wandel, dribbel
Zo 12	Duurloop	10 km	
Wo 15	1 x 5min- 3min pauze 2 x 4min- 2min pauze 3 x 3min- 1:30pauze 4 x 2min-1 pauze	30 min tempo	
Vr 17	3 x {3 x (3 min vlot-1.30 pauze)}	27 min tempo	SP 3 min
Zo 19	Duurloop	8 tot 10 km	
Wo 22	2 x (500m-1000m-1200m)	5400m tempo	Voor de een wat meer, dan voor de ander.
Vr 24	2 x 1000m 2 x 800m 2 x 600m	4800m tempo	SP 3-4 min
Zo 26	Duurloop	8 km	
Wo 1 maart	3 à 4 x (1:30-4:30-3:00min) pauze steeds 1:30 min	8km	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.		