



# Saskia

personal trainer

→ [www.hardlopenhelpt.nl](http://www.hardlopenhelpt.nl)

[Saskia@hardlopenhelpt.nl](mailto:Saskia@hardlopenhelpt.nl)

Tel: 06 57753321

| September 2025 | Programma Hardlopenhelpt                                                                                                  | Afstand/tijd | Opmerkingen                                                     |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|
| Wo 3           | 2 x (1-2-3-4-3-2-1 min); pauze ½ gelopen tijd                                                                             | 32 min       | SP 3 min                                                        |
| Vr 5           | Rondje Koeienstal met: 5:30-5:00-4:30-4:00-3:30-3:00-2:30-2:00-1:30-1:00-0:30min<br>Pauze ½ gelopen tijd                  | 33 m tempo   | Aflopende interval                                              |
| Wo 10          | 2 x (4 min-1 wandel- 4min)<br>2 x (3 min- 1 wandel- 3 min )<br>2 x ( 2 min-1 wandel- 2 min)                               | 32 min tempo | SP 3 min                                                        |
| Vr 12          | Fartlek                                                                                                                   |              |                                                                 |
| Wo 17          | 3 rondes atletiekbaan met tempowisselingen<br>2 x rondes Oeverpark langs de boerderij<br>2 x temporun op de boulevard     |              | SP 2 tot 3 min                                                  |
| Vr 19          | 2 x ( 1-1½ -2-2½ - 3-3 ½ -4min)<br>Pauzes 0:30-1-1-1-1:30-1:30-1:30min                                                    | 35 min tempo |                                                                 |
| Wo 24          | 2 x (5min-1min wandel-5min)<br>4 x (2min- ½ wandel-2 min)                                                                 | 28 min tempo | SP 3 min<br>SP 2 min                                            |
| Vr 26          | Dobbelstenenloop                                                                                                          |              |                                                                 |
|                |                                                                                                                           |              |                                                                 |
| <b>Oktober</b> |                                                                                                                           |              |                                                                 |
| Wo 1           | 2 x (2min- 0:30-dribbel -0:30 wandel)<br>3 x (3 min- 1dribbel-1 wandel))<br>4 x (4min- 2:00 dribbel- 2:00wandel)          | 29 min tempo |                                                                 |
|                | <b>Bouw aan je uithoudingsvermogen; loop af en toe (1 x per 14 dagen) voor jezelf de duurloop! Tussen de 7 en 12 km !</b> |              | <b>Overleg met mij wat voor jou een passende afstand is.</b>    |
|                | <b>Verdeel je trainingen over de week. Zorg dat er tussen twee trainingen minimaal een rustdag zit!</b>                   |              | <b>Voor advies op maat: bespreek jouw doelstelling met mij!</b> |