

→
hardlopen
helpt

Saskia
personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

| april 2023 | Programma Hardlopenhelpt | Afstand/tijd | Opmerkingen |
|---------------|--|--------------|---|
| Wo 5 | 5 x 1000m; pauze 3 min | 5000m tempo | |
| Vr 7 | 4 x (1-2-3min) | 24 min tempo | |
| Zo 9 | Duurloop | 7-12 km | |
| Wo 12 | 5:30-5:00-4:30-4:00 enzovoort tot 0:30 | 32 min tempo | |
| Vr 14 | 7 x (600 m vlot- 200m wandel/dribbel) | 4200 min | |
| Zo 16 | Kwart Marathon Rotterdam | 10 km | |
| Wo 19 | 4 x {4 x (1:30 draven -0:30 vlot)} | 28 min tempo | |
| Vr 21 | 500-1000-500-1000-500-1000m vlot; pauze 3 min | 4500m tempo | |
| Zo 23 | Duurloop | 8 tot 10 km | |
| Wo 26 | 3 x (6-3-1min); pauze ½ gelopen tijd | 30 min tempo | SP 3 min |
| Vr 28 | Rondes Oeverpark en strand | | verrassingsprogramma |
| Zo 30 | Duurloop | 8 km | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | 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. | | |