



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Juli/augustus 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 4	2x 8 min; pauze 3 min 2 x 6 min; pauze 2 min	28 m tempo	SP 3 min
Wo 9	4 x (1min-30sec rust) 4 x (1:30min- 1 min rust) 4 x (2 min-1 min rust) 4 x (2:30min- 1 min rust)	28 min tempo	SP 2 tot 3 min
Vr 11	Fartlek		
Wo 16	2 x (600m- 200m pauze) 2 x (500- 200m pauze) 2 x (400- 100m pauze) 2 x (300m – 100m pauze)	3600 min tempo	SP 2 tot 3 min
Vr 18	5 x 1000m; pauze 3 min	5000m	
Wo 23	2-3-4-5-6-5-4-3-2min tempo; pauze ½ gelopen tijd	33 min tempo	
Vr 25	8 x 500m ; pauze 2 tot 3 min	4000m tempo	SP 3 min
Wo 30	7 x (4 min- 2min pauze)	35 min tempo	SP 3 min
Augustus			
Wo 6	3 x (4min -2 pauze) 4 x (3min- 1:30 pauze) 5 x (2 min- 1 pauze)	34 min tempo	SP 3 min
Vr 8	3 x 1000m; pauze 3 min 3 x 500m; pauze 2 min	4500m tempo	SP 3 min
Wo 13	8-7-6-5-4-3-2min	35 min tempo	
Vr 15	Fartlek		
Wo 20	2 x (0:30-1-1:30-2-2:30-2-1:30-1-0:30min);pauze ½ gelopen tijd	25 min tempo	SP 3 min
Vr 22	1 x 8 min- pauze 3 min 2 x 6 min- pauze 2 min 3 x 4 min- pauze 1:30min	27 min tempo	SP 3 min
Wo 27	Rondes Oeverpark	27 min tempo	SP 3 min
Vr 29	4 x 800m; 2 x 600m; pauze steeds 2 tot 3 min	4400m tempo	
	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!
--	---	--	---