



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Februari 2026	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 6	4 x (2 min-1 pauze) 3 x (3 min- 1:30 pauze) 2 x (4 min- 2 pauze) 1 x 5 min	30 min tempo	SP 2 min
Wo 11	6 x (30sec vlot-30sec rust) 6 x (1min -1min rust) 6 x (1:30min – 1rust) 6 x (2min -1 min rust)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 13	6-4-2-2-4-6min; pauze 3-2-1-1-2min	29 min tempo	
Wo 18	6 x (30sec vlot-30sec rust) 6 x (1min -1min rust) 6 x (1:30min – 1rust) 6 x (2min -1 min rust)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 20	2 x (4min – 1 min wandel- 4 min) 2 x (3 min – 1 wandel- 3 min)	30 min tempo	SP 3 min
Wo 25	2 x (5 x 2:30 min waarvan de nadruk op de laatste 30 sec. (Probeer die sneller te lopen); 5 x (1:30 min waarvan 1ste min vlot en dan 30 sec door dribbelen) 5 x (1 min waarvan de laatste 20 sec harder)	25 min temoo	SP 3 min
Vr 27	5 x 1000 m; pauze 200m	5000m	
	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!