

→
hardlopen
helpt

Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

december 2022	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 2	4-5-6-6-5-4min; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	piramide
Zo 4	Duurloop	7-12 km	
Wo 7	2 x {3 x (2 min draven- 2min vlot- 1 min dribbel/wandel)}	30 min	Tempowisseling SP 3 min
Vr 9	6-5:30-5-4:30-4-3:30-3-2:30-1-0:30min; pauze ½ gelopen tijd	38:30 min tempo	
Zo 11	Bruggenloop	15 km	
Wo 14	2 x (5-4-3-2-1min; pauze ½ gelopen tijd)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 16	2 x (3-4-5-6min; pauze ½ gelopen tijd)	36 min tempo	SP 3 min
Za 17	Linschotenloop	10 of 21km	
Zo 18	Duurloop of rust	8 tot 10 km	
Wo 21	3 x 4 x (2:30min vlot -1 min pauze)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 23	1200-1000-800-600-400-200m vlot; pauze 3min	4200m tempo	
Wo 28	8 x (3 min vlot 1:30 pauze)	4800 m tempo	SP 3 min
Vr 30	Duurloop; elke 5 min 1 min versnellen	8 -12km	
Za 31	Oliebollenloop Nesselande 9.00uur vertrek Kosten 1 muntje!	7 – 15 km	Er is ook een kinderactiviteit (basisschoolleeftijd)
	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.		