



Oktober 2023	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
		4500m	Pauze steeds 200m
Wo 4	1 x 6 min- 3 min pauze 2 x 5 min- 2:30 min pauze 3 x 4 min- 2 min pauze	28 min tempo	Seriepauze 3 min
Vr 6	Rondes Boulevard		
Zo 8	Duurloop	7-10 km	
Wo 11	2-3-4-5-5-4-3-2min; pauze ½ gelopen tijd	28 min tempo	
Vr 13	500m-1000m-500m-1000m-500m	3500m tempo	
Zo 15	Duurloop	8 km	
Wo 18	2 x (2-3-4-3-2min tempo) pauze steeds ½ gelopen tijd	30 min tempo	SP 3 min
Vr 20	2 x (1-2-3-4-3-2-1min); pauze ½ gelopen tijd	28 min tempo	
Zo 22	Duurloop	5 tot 8 km	
Wo 25	2 of 3 x (3-3:30-2-1:30-1:00-30 sec vlot) pauze steeds ½ gelopen tijd	34 min tempo	SP 3 min
Vr 27	600-800-600-800-600m	3400 m tempo	
	<b>Afhankelijk van je doelstelling geldt de minimum of de maximum variant van de afstanden en herhalingen. Check bij de trainer.</b>		
	<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>
	<b>Wil je een halve marathon lopen? Meld het 8 tot 10 weken van te voren en we maken een passend duurloop schema voor je.</b>		