



# Saskia

personal trainer

→ [www.hardlopenhelpt.nl](http://www.hardlopenhelpt.nl)

[Saskia@hardlopenhelpt.nl](mailto:Saskia@hardlopenhelpt.nl)

Tel: 06 57753321

Oktober 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 11	Inlopen 3 x 1000 meter; pauze 3 tot 4 minuten	3000m tempo	
Wo 16	2 à 3 x (1:30-4:30-3:00min); pauze 1:30min	27 min tempo	SP 3 min
Vr 18	2 x 4 min; 3 x 3min; 4 x 2 min; pauze ½ gelopen tijd	25 min tempo	SP 3 min
Wo 23	3 x (3 min-2:30-2-1:30-1:00-30 sec); pauze ½ gelopen tijd	32 min	SP 3 min
Vr 25	3 x (4min vlot- 2 min pauze) 4 x (3 min vlot- 1:30 pauze)	24m	SP 3 min
Wo 30	800m- 600m- 800m-600m-800m; pauze steeds 3 min	3600m 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>