



# Saskia

personal trainer

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

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

Tel: 06 57753321

Novemeber 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 1	2 x (5-4-3-2-1min) ; pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	SP 3 min
Wo 6	3-6-3-6-3-6min; pauze ½ gelopen tijd	27 min tempo	SP 3 min
Vr 8	5:30-5:00-4:30-4:00-3:30-3:00-2:30-2:00-1:30-1.00-0:30min; pauze ½ gelopen tijd	33 min tempo	
Wo 13	3 x 2 min-1 min pauze 2,5 x viaduct klimmen en dalen 3 x 2 min- 1 min pauze	12 min en klimmen	SP 3 min
Vr 15	Rondes Wollefoffenbos		
Wo 20	4 x 2 min – 1 pauze 4 x 3 min – 1:30 pauze 3 x 4 min – 2 pauze	32 min tempo	SP 3 min
Vr 22	8 x (3 min-1:30 pauze) 5 x (1 min-1 pauze)	28 min pauze	SP 3 min
Wo 27	3 x (5 min- 2 min pauze) 4 x (3 min- 1:30 pauze)		
Vr 29	1-2-3-4-5-5-4-3-2-1min; pauze ½ gelopen tijd	30 min 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>