



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Januari 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 8	4 x 2 min- 1 min pauze 3 x 3 min- 1:30 pauze 2 x 4 min- 2 min pauze 1 x 5 min	30 min tempo	SP 3 min
Vr 10	6-3-6-3-6-3min; pauze ½ gelopen tijd	27 min tempo	
Wo 15	3-4-5-6-5-4-3min	30 min tempo	piramide
Vr 15	4 à 5 x 1000m ; pauze 500m	5000 m tempo	Ronde plas
Wo 22	2 x (30 sec-1:00-1:30- 2:00-2:30-2:00- 1:30-1:00-30 sec); pauze ½ gelopen tijd	25 min tempo	SP 3 min
Vr 24	Fartlek	7 km	improvisatie
Wo 28	5 x (5 min- 2:30 pauze) 5 x (1 min- 30 sec pauze)	30 min tempo	SP 3 min
	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!