



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

April 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 2	4 x 600m 2 x 800 m	4000m tempo	SP 3 min
Vr 4	Dobbelstenenloop		
Wo 9	5 x (3min vlot-1 min wandel/dribbel- 3 min vlot)	30 min tempo	Interval kort SP 3 min
Vr 11	Fartlek	7km	Verrassing
Wo 16	2 x (1:30-3:00- 4:30- 3:00-1:30min)	27 min tempo	SP 3 min
Vr 18	2 x (4min vlot-1 min dribbel - 4 min vlot) 2 x (3min vlot- 1 min dribbel -3 min vlot) 2 x (2 min vlot- 30 sec dribbel/wande;- 2 min vlot)	36 min tempo	SP 3 min
Wo 23	2 x (5-4-3-2-1min) pauze ½ gelopen tijd	30 min tempo	SP 3 min
Vr 25	800-700-600-500-400-300-200-100meter Pauze steeds 3 min	3600m tempo	Afloende piramide
Wo 30	4 x (1min-30sec rust) 4 x (1:30min- 1 min rust) 4 x (2 min-1 min rust) 4 x (2:30min- 1 min rust)	28 min tempo	
	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!