



# Saskia

personal trainer

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

Aug/sept 2024	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Vr 16	3 x (4min-2minpauze) 4 x (3 min- 1:30min pauze) 5 x (2 min- 1 min pauze)	34 min tempo	SP 3 min
Wo 21	2 x (0:30-1-1:30-2-2:30-2-1:30-1- 0:30min);pauze ½ gelopen tijd	25 min	SP 3 min
Vr 23	6:00-5:30-5-4:30-4-3:30-3-2:30-2-1:30-1-0:30 min; pauze ½ gelopen tijd	34m	
Wo 28	5 x 2:30 min, waarvan de nadruk op de laatste 30 sec. )(probeer die sneller te laten zijn); 5 x 2min, laatste 30 sec wat sneller 5 x (1:30 min waarvan 1ste min vlot en dan 30 sec door dribbelen) ; 5 x (1 min waarvan de laatste 20 sec harder)	30 min tempo	SP 3 min
Vr 30	1 x 8 min- pauze 3 min 2 x 6 min- pauze 2 min 3 x 4 min- pauze 1:30min	32 min tempo	SP 3 min
	<b>September</b>		
Wo 4	2 x ( 1-2-3-4-3-2-1min); pauze ½ gelopen tijd	32 min tempo	Interval kort SP 3 min
Vr 6	Op de cijfers van 900 of 800m terug naar 100m	4500 of 3600m tempo	Pauze van 2 tot 1 minuut
Wo 11	2 x (8 min- 3 min pauze) 3 x (6 min- 2 min pauze)	34 min tempo	Interval lang
Vr 13	Fartlek		
Wo 18	2 x (800m- pauze 3 min) 3 x (600m- pauze 3 min)	3400m	SP 3 min
Vr 20	2 x ( 1-1 ½ -2- 2 ½ -3-3 ½ -4min)	35 min tempo	SP 3 min
Wo 25	2 x (5min-1min wandel-5min) 4 x (2min- ½ wandel-2 min)	28 min tempo	SP 3 min
Vr 27	Dobbelstenenloop		
	<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>

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

Tel: 06 57753321