



Saskia

personal trainer

→ www.hardlopenhelpt.nl

Saskia@hardlopenhelpt.nl

Tel: 06 57753321

Februari 2025	Programma Hardlopenhelpt	Afstand/tijd	Opmerkingen
Wo 5	3 x (1:30-4:30-3:00min); pauze 1:30min	27min tempo	SP 3 min
Vr 7	6-4-2-2-4-6 min; pauze 3-2-1-1-2min	27 min tempo	piramide
Wo 12	6 x (30sec vlot-30sec rust) 6 x (1min -1min rust) 6 x (1:30min – 1rust) 6 x (2min -1 min rust)	30 min tempo	Interval kort SP 3 min
Vr 14	2 x 8 min; pauze 3 tot 4 min 3 x 6 min; pauze 2 tot 3 min	34 min tempo	
Wo 19	2 x (5 x 2:30 min waarvan de nadruk op de laatste 30 sec.: probeer die sneller te laten zijn); 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)	25 min tempo	SP 3 min
Vr 21	Fartlek	7 km	improvisatie
Wo 26	2 x {3 x (5 min- 2min pauze)}	30 min tempo	SP 3 min
Vr 28	Rondes Oeverpark		
	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!