



## WEEK 11

maandag	<ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>Boodschap</b>                      Trainingen van woensdag/zondag zijn optioneel.                      Probeer 1 van de 2 trainingen doorheen de week uit te voeren.                       Groep 1: Probeer 4-5 training/week te doen                      Groep 2: Probeer 3-4 training/week te doen                      Groep 3: Probeer 3 trainingen/week te doen</li> </ul>
dinsdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Bloktraining 2u</b></li> <li>▶ <b>Groep</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>55' HR</b>                              Voer de opdracht(en) hieronder vrij uit binnen het totale tijdsbestek - de resterende tijd voert u uit aan deze intensiteit (in geval van herhaalde opdrachten kan u elke herhaling ook vrij uitvoeren binnen het totale tijdsbestek).</li> <li>▶ <b>Intervallen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>5 x :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>10' HR</b>                                      Fietsen aan een stevig tempo met een soepele pedaaltried.</li> <li>-  <b>3' HR</b>                                      Na de intensieve blok, rustig losfietsen.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
woensdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Extensieve duurtraining 3u</b></li> <li>-  <b>3u HR</b>                      Rustige duurtraining, souplesse.</li> </ul>
donderdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Heuveltraining 2u30'</b></li> <li>▶ <b>Groep</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>2u HR</b>                              Voer de opdracht(en) hieronder vrij uit binnen het totale tijdsbestek - de resterende tijd voert u uit aan deze intensiteit (in geval van herhaalde opdrachten kan u elke herhaling ook vrij uitvoeren binnen het totale tijdsbestek).</li> <li>▶ <b>10 x :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>3' HR</b>                              Heuveltraining, waarbij je, verspreid over de training, een aantal hellingen opfiets aan een stevig tempo. Blijf tijdens de beklimmingen wel in de aangegeven trainingszone.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
vrijdag	
zaterdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Klimtraining op de weg 5u</b></li> <li>▶ <b>Groep</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>3u HR</b>                              Voer de opdracht(en) hieronder vrij uit binnen het totale tijdsbestek - de resterende tijd voert u uit aan deze intensiteit (in geval van herhaalde opdrachten kan u elke herhaling ook vrij uitvoeren binnen het totale tijdsbestek).</li> <li>-  <b>2u HR</b>                              Klimtraining waarbij je verspreid over de training een aantal langere hellingen opfiets. Probeer op de hellingen soepel te blijven fietsen (cadans rond 80 tpm) en respecteer de aangegeven trainingszone.</li> </ul> </li> </ul>
zondag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Extensieve duurtraining 3u30'</b></li> <li>-  <b>3u30' HR</b>                      Rustige duurtraining. Voer het tweede deel van de training wel iets intensiever uit dan het eerste deel.</li> </ul>