



WEEK 3

maandag	<ul style="list-style-type: none"> - Boodschap 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
dinsdag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Bloktraining 2u ▶ Groep <ul style="list-style-type: none"> - 1u12' HR 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). ▶ Intervallen <ul style="list-style-type: none"> ▶ 6 x : <ul style="list-style-type: none"> - 6' HR Fietsen aan een stevig tempo met een soepele pedaaltried. - 2' HR Na de intensieve blok, rustig losfietsen.
woensdag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Extensieve duurtraining 2u15' - 2u15' HR Rustige duurtraining, souplesse.
donderdag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Heuveltraining 2u15' ▶ Groep <ul style="list-style-type: none"> - 2u1' HR 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). ▶ 7 x : <ul style="list-style-type: none"> - 2' HR Heuveltraining, waarbij je, verspreid over de training, een aantal hellingen opfietsst aan een stevig tempo. Blijf tijdens de beklimmingen wel in de aangegeven trainingszone.
vrijdag	
zaterdag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Extensieve duurtraining 3u45' - 3u45' HR Rustige duurtraining. Voer het tweede deel van de training wel iets intensiever uit dan het eerste deel.
zondag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Extensieve duurtraining 2u15' - 2u15' HR Rustige duurtraining, souplesse.