



WEEK 9

| | |
|-----------|---|
| 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"> - 1u8' 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"> ▶ 4 x : <ul style="list-style-type: none"> - 10' HR Fietsen aan een stevig tempo met een soepele pedaaltried. - 3' HR Na de intensieve blok, rustig losfietsen. |
| woensdag | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Extensieve duurtraining 2u30' - 2u30' HR Rustige duurtraining, souplesse. |
| donderdag | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Heuveltraining 2u30' ▶ Groep <ul style="list-style-type: none"> - 2u9' 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"> - 3' HR Heuveltraining, waarbij je, verspreid over de training, een aantal hellingen opfiets aan een stevig tempo. Blijf tijdens de beklimmingen wel in de aangegeven trainingszone. |
| vrijdag | |
| zaterdag | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Klimtraining op de weg 4u30' ▶ Groep <ul style="list-style-type: none"> - 3u 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). - 1u30' HR 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. |
| zondag | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Extensieve duurtraining 3u - 3u HR Rustige duurtraining. Voer het tweede deel van de training wel iets intensiever uit dan het eerste deel. |