

# Fietsschema voor beginners

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
<b>1</b>	4x 5 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	4x 5 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	4x 5 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen
<b>2</b>	5x 5 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	3x 10 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	5x 5 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen
<b>3</b>	4x 10 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	3x 15 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	4x 10 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen
<b>4</b>	2x 15 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	2x 20 minuten duurtempo 3 minuten heel rustig fietsen	2x 15 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen
<b>5</b>	2x 20 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	2x 25 minuten duurtempo 3 minuten heel rustig fietsen	2x 20 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen
<b>6</b>	2x 25 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	2x 30 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen	2x 25 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen
<b>7</b>	30 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 40 minuten duurtempo	2x 25 minuten duurtempo 2 minuten heel rustig fietsen	30 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 40 minuten duurtempo
<b>8</b>	20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 50 minuten duurtempo	2x 30 minuten duurtempo 3 minuten heel rustig fietsen	10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo

Bron: Allesoversport.nl