

Fietsschema voor gevorderden

| Week | Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 |
|----------|---|---|--|
| 1 | 10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 2x 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen | 10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo |
| 2 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 30 minuten vaartspel (speel zelf met je snelheid) | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo |
| 3 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 2x 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen | 10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 70 minuten duurtempo |
| 4 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 30 minuten vaartspel | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 70 minuten duurtempo |
| 5 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 2x 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen | 10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 80 minuten duurtempo |
| 6 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 30 minuten vaartspel | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 80 minuten duurtempo |
| 7 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 30 minuten vaartspel | 10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 100 minuten duurtempo |
| 8 | 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 60 minuten duurtempo | 2x 20 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen | 10 minuten duurtempo 5 minuten heel rustig fietsen 120 minuten duurtempo |

Bron: Allesoversport.nl