



## WEEK 12

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 1u30'</b></li> <li>▶ <b>Groep</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>1u2' 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>4 x :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>5' HR</b>                                      Fietsen aan een stevig tempo met een soepele pedaaltried.</li> <li>-  <b>2' 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 1u30'</b></li> <li>-  <b>1u30' HR</b>                      Heel rustige duurtraining.</li> </ul>
donderdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Tempoduurtraining 1u30'</b></li> <li>▶ <b>Groep</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>45' 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>3 x :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-  <b>15' HR</b>                                      Ononderbroken goed doorfietsen met een soepele pedaaltried. Cadans + 90 tpm.</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
vrijdag	
zaterdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶  <b>Hersteltraining 1u</b></li> <li>-  <b>1u HR</b></li> </ul>
zondag	