



WEEK 4

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 1u30' ▶ Groep <ul style="list-style-type: none"> - 🟩 1u2' 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"> - 🟡 5' 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 1u - 🟩 1u HR Heel rustige duurtraining.
donderdag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 🚴 Tempoduurtraining 1u15' ▶ Groep <ul style="list-style-type: none"> - 🟩 39' 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). ▶ 3 x : <ul style="list-style-type: none"> - 🟡 12' HR Continu fietsen aan een stevig tempo. Let erop dat je een soepele pedaaltried houdt.
vrijdag	
zaterdag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 🚴 Extensieve duurtraining 2u - 🟩 2u HR Heel rustige duurtraining.
zondag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 🚴 Nuchtere training 1u - 🟩 1u HR Training voor het ontbijt. Drink vooraf of tijdens deze training enkel water. Hou je hartslag laag, en fiets met een soepele cadans.