TRAININGSSCHEMA – 150KM

Oefenprogramma week 1

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	60 km		60 km		60 km		70 km	250
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 2

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	60 km		60 km	60 km		60 km	70 km	310
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 3

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		60 km	75 km		60 km		100 km	295
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 4

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	52 km		52 km	65 km		65 km	101 km	335
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 5

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		48 km	60 km	72 km		72 km	106 km	358
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

TRAININGSSCHEMA – 150KM

Oefenschema week 6

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		55 km	66 km		55 km		110 km	286
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 7

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL	66 km		55 km	88 km		44 km	110 km	363
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 8

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		66 km	66 km	88 km		77 km	130 km	427
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 9

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		60 km	110 km	60 km		50 km	130 km	410
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Oefenprogramma week 10

>> NIVEAU 5	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	WEEK TOTAAL
DOEL		60 km	120 km	100 km		60 km	150 km	490
GETRAPT	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....