WielersportInfo.nl

Trainingsschema 100 km gevorderd

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode								
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Trainingsschema 100 km gevorderd (vervolg)

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Specifieke voorbereidingsperiode								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
Intensieve periode								
15								
16								
17								
18								
De laatste twee weken								
19								
20								