WielersportInfo.nl

Trainingsschema 150 km beginner

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode								
1								
2								
3								
4								
5								
Specifieke voorbereidingsperiode								
6								
7								
8								
9								
Intensieve periode								
10								
11								
De laatste week								
12								