

Trainingschema meerdaagse fietstochten 100 km per dag

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 120 minuten
2	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 120 minuten
3	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 150 minuten
4	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 150 minuten
5	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 75 km
6	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 75 km
7	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 100 km
8	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 75 km
9	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 100 km
10	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 75 km
11	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		rustige duurtraining tempo 1 120 minuten
12	lange rustige duurtraining tempo 1 75 km	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 100 km
13	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten		rustige duurtraining tempo 1 120 minuten
14	lange rustige duurtraining tempo 1 75 km	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 100 km
15	rustige duurtraining tempo 1 90 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 60 minuten	rustige duurtraining tempo 1 120 minuten
16		lange rustige duurtraining tempo 1 100 km	