

Fietsschema voor beginners

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
2	5x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	3x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	5x 5 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
3	4x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	3x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	4x 10 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
4	2x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 20 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	2x 15 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
5	2x 20 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 25 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	2x 20 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
6	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen
7	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 40 min. duurtempo	2x 25 min. duurtempo 2 min. heel rustig fietsen	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 40 min. duurtempo
8	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 50 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 3 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo