

Fietsschema voor beginners: drie uur fietsen

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo
2	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	45 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 70 min. duurtempo
3	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 80 min. duurtempo
4	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	45 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 100 min. duurtempo
5	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 120 min. duurtempo
6	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	45 min. vaartspel	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 140 min. duurtempo
7	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	45 min. vaartspel	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 160 min. duurtempo
8	20 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 60 min. duurtempo	2x 30 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen	10 min. duurtempo 5 min. heel rustig fietsen 180 min. duurtempo