

Rustig tempo is op een ontspannen tempo waarbij u nog kan praten en fietsen tegelijk.
Houdt na training 1 en 3 minimaal 1 rust dag, en na training 2 minimaal 2 rustdagen.

Week #:	Training 1:	Training 2:	Training 3:
1	120min. Rustig tempo.	10min. rustig infietsen. Dan 5 keer: 4min. Rustig tempo - 4min. Hoog tempo.	60min. Normaal tempo.
2	130min. Rustig tempo.	10min. rustig infietsen. Dan 5 keer: 4min. Rustig tempo - 4min. Hoog tempo.	20min. Normaal tempo, 10min Stevig door fietsen, 10min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
3	140min. Rustig tempo.	10min. rustig infietsen. Dan 6 keer: 4min. Rustig tempo - 4min. Hoog tempo.	20min. Normaal tempo, 10min Stevig door fietsen, 10min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
4	80min. Rustig tempo.	60min. Normaal tempo. Op het einde 4 x versnellen 100m.	60min. Rustig tempo.
5	140min. Rustig tempo.	10min. Rustig infietsen. Dan 5 keer: 5min. Rustig tempo, 5min. Hoog tempo.	20min. Normaal tempo, 15min Stevig door fietsen, 15min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
6	150min. Rustig tempo.	10min. Rustig infietsen. Dan 6 keer: 5min. Rustig tempo, 5min. Hoog tempo.	20min. Normaal tempo, 15min Stevig door fietsen, 15min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
7	160min. Rustig tempo.	10min. Rustig infietsen. Dan 6 keer: 5min. Rustig tempo, 5min. Hoog tempo.	30min. Normaal tempo, 20min Stevig door fietsen, 20min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
8	90min. Rustig tempo.	60 min. Normaal tempo. Op het einde 4x versnellen 100m.	70min. Rustig tempo.
9	160min. Rustig tempo.	10min. Rustig infietsen. Dan 6 keer: 5min. Rustig tempo, 5min. Hoog tempo.	30min. Normaal tempo, 20min Stevig door fietsen, 20min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
10	170min. Rustig tempo.	10min. Rustig infietsen. Dan 7 keer: 5min. Rustig tempo, 5min. Hoog tempo.	20min. Normaal tempo, 15min Stevig door fietsen, 15min. Rustig tempo. Dit 2 keer herhalen.
11	180min. Rustig tempo.	10min. Rustig infietsen. Dan 7 keer: 5min. Rustig tempo, 5min. Hoog tempo.	Rust.
12	190min. Rustig tempo.	Minimaal 2 dagen Rust.	100 km. Fietsen!