

TRAININGSSHEMA			LOGBOEK - in te vullen na elke training		
	Omschrijving	Duur (min)	Duur (min) uitgevoerd	gemiddelde hartslag (indien gekend)	hoe verliep de training?
<b>WEEK 1</b>					
Training 1	<b>·Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	35			
Training 2	<b>·Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	40			
Training 3		0			
<b>TOTAAL</b>		<b>75</b>			
<b>WEEK 2</b>					
Training 1	<b>·Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
Training 2	<b>·Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	50			
Training 3		0			
<b>TOTAAL</b>		<b>95</b>			
<b>WEEK 3</b>					
Training 1	<b>·Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	55			
Training 2	<b>·Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 3		0			
<b>TOTAAL</b>		<b>115</b>			

TRAININGSSHEMA		LOGBOEK - in te vullen na elke training			
	Omschrijving	Duur (min)	Duur (min) uitgevoerd	gemiddelde hartslag (indien gekend)	hoe verliep de training?
<b>WEEK 4</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	65			
Training 2	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	70			
Training 3		0			
<b>TOTAAL</b>		<b>135</b>			
<b>WEEK 5</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
Training 2	Rustige opwarming.	10			
	·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Intensieve duurtraining. Praten in kortzinnen is mogelijk, maar al heel wat moeilijker. Tussen de 70% en 80% van de maximale hartfrequentie	20			
	·Rustig uitfietsen	10			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
<b>TOTAAL</b>		<b>145</b>			

TRAININGSSHEMA			LOGBOEK - in te vullen na elke training		
	Omschrijving	Duur (min)	Duur (min) uitgevoerd	gemiddelde hartslag (indien gekend)	hoe verliep de training?
<b>WEEK 6</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
Training 2	·Rustige opwarming.	10			
	·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut				
	·Intensieve duurtraining. Praten in kortzinnen is mogelijk, maar al heel wat moeilijker. Tussen de 70% en 80% van de maximale hartfrequentie	30			
	·Rustig uitfietsen	10			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	70			
<b>TOTAAL</b>		<b>165</b>			
<b>WEEK 7</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
Training 2	·Rustige opwarming.	10			
	·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut				
	·Intensieve duurtraining. Praten in kortzinnen is mogelijk, maar al heel wat moeilijker. Tussen de 70% en 80% van de maximale hartfrequentie	30			
	·Rustig uitfietsen	10			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	90			
<b>TOTAAL</b>		<b>185</b>			

TRAININGSSCHEMA			LOGBOEK - in te vullen na elke training		
	Omschrijving	Duur (min)	Duur (min) uitgevoerd	gemiddelde hartslag (indien gekend)	hoe verliep de training?
<b>WEEK 8</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 2	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	40			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	90			
<b>TOTAAL</b>		<b>190</b>			
<b>WEEK 9</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
Training 2	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut. ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag  ·Je mag op het eigen gevoel enkele ritmeveranderingen uitvoeren, echter nooit buiten adem! Hartslag tussen 70% en 80% van de maximale hartslag.	105			
<b>TOTAAL</b>		<b>210</b>			

TRAININGSSCHEMA			LOGBOEK - in te vullen na elke training		
	Omschrijving	Duur (min)	Duur (min) uitgevoerd	gemiddelde hartslag (indien gekend)	hoe verliep de training?
<b>WEEK 10</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
Training 2	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut. ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag ·Je mag op het eigen gevoel enkele ritmeveranderingen uitvoeren, echter nooit buiten adem! Hartslag tussen 70% en 80% van de maximale hartslag.	110			
<b>TOTAAL</b>		<b>215</b>			
<b>WEEK 11</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 2	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 3	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut. ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag ·Je mag op het eigen gevoel enkele ritmeveranderingen uitvoeren, echter nooit buiten adem! Hartslag tussen 70% en 80% van de maximale hartslag.	115			
<b>TOTAAL</b>		<b>235</b>			

TRAININGSSCHEMA		LOGBOEK - in te vullen na elke training			
	Omschrijving	Duur (min)	Duur (min) uitgevoerd	gemiddelde hartslag (indien gekend)	hoe verliep de training?
<b>WEEK 12</b>					
Training 1	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	60			
Training 2	<b>Rustige duurtraining.</b> ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut ·Praattempo, praten is altijd heel goed mogelijk ·Tussen 60% en 70% van de maximale hartslag	45			
<b>DOEL</b>	·Rijden op eigen gevoel ·Tracht soepel te trappen, tussen de 90 en de 100 omwentelingen per minuut.	<b>50 km (120-180')</b>			
<b>TOTAAL</b>		<b>225 - 285</b>			

## Handig om weten:

Laat steeds minimum 1 dag rust tussen 2 opeenvolgende trainingen.

Liever 3 te korte trainingen in 1 week, dan slechts 1 training die extra lang is.

Enkele dagen niet kunnen trainen? Probeer deze niet in te halen door de volgende dagen extra lang/hard te trainen.

Heuvelachtig terrein opzoeken mag.

Af en toe eens groter schakelen is zeker toegelaten.

Laat je niet opjutten door andere fietsers die je voorbij racen.

Bij zadelpijn, preventief regelmatig uit het zadel tijdens het fietsen.

Als je een terrasje doet, kies dan voor een sportdrink.