

START TO TRIATLON



1/2

10 weken

FIETSSCHEMA TEAM BEGINNERS

Iedere week is opgebouwd uit drie trainingsdagen fietsen met als doel na 10 weken 50km te kunnen fietsen. We raden aan om tussen twee trainingsdagen een rustdag te voorzien. Je kan je trainingsdagen vrij kiezen.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1 Tijdens pauze voldoende drinken en stretchen. Gebruik de eerste weken steeds dezelfde versnelling.	10km RUSTIG FIETSEN 15' RUST 10km FIETSEN	VRIJ	30' FIETSEN 10' RUST 30' FIETSEN	VRIJ	45' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 2 Drink water of een sportdrink om vochtverlies te compenseren.	15km FIETSEN 15' RUST 15km FIETSEN	VRIJ	30' FIETSEN 10' RUST 30' FIETSEN	VRIJ	60' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 3 Voel je je moe? Neem dan een extra rustdag.	15km FIETSEN 15' RUST 15km FIETSEN	VRIJ	60' FIETSEN	VRIJ	90' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 4 Bij lange fietsritten neem je best een energiereep, koek of een stuk fruit mee.	60' FIETSEN	VRIJ	40' FIETSEN 10' RUST 40' FIETSEN	VRIJ	90' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 5 Vergeet reserveband, bandenlichters en pomp niet.	50' FIETSEN 15' RUSTEN 50' FIETSEN	VRIJ	60' FIETSEN	VRIJ	45' FIETSEN	VRIJ	VRIJ

START TO TRIATLON



2/2

10 weken

FIETSSCHEMA TEAM BEGINNERS

Iedere week is opgebouwd uit drie trainingsdagen fietsen met als doel na 10 weken 50km te kunnen fietsen. We raden aan om tussen twee trainingsdagen een rustdag te voorzien. Je kan je trainingsdagen vrij kiezen.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 6 Bij slecht weer is 1u spinning of dezelfde training op de hometrainer ook goed.	30' FIETSEN 10' RUST 30' FIETSEN	VRIJ	90' FIETSEN	VRIJ	120' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 7 Drink water of een sportdrink om vochtverlies te compenseren.	90' FIETSEN	VRIJ	50' FIETSEN 15' RUST 50' FIETSEN	VRIJ	120' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 8 Speel met je versnelling.	45' RUSTIG FIETSEN 20' VLOT 45' RUSTIG	VRIJ	1u 45' FIETSEN	VRIJ	2u 15' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 9 Zorg voor een veilig fietsparcours, zeker als je sneller gaat fietsen.	60' FIETSEN 15' RUST 60' FIETSEN	VRIJ	40' FIETSEN 10' RUST 40' FIETSEN	VRIJ	90' FIETSEN	VRIJ	VRIJ
WEEK 10 Zoek naar een heuvelachtig parcours of ga naar een zwaardere versnelling later in de training.	120' FIETSEN	VRIJ	60' RUSTIG FIETSEN	VRIJ	50km fietsen (2,5 à 3u)	VRIJ	

WORM
STRONG