

Fietsschema - Zo fiets je over 10 weken 50km!

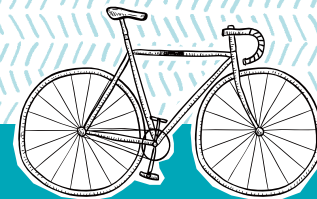
RELATIEVE HARTSLAGZONES

<p>Zone 1: Lage hartslag. Je kan dit blijven volhouden. Het is makkelijk om met iemand te kunnen praten.</p>	<p>BLAUW Rustig fietsen</p>
<p>Zone 2: Gemiddelde hartslag. Je normale fietstempo. Je wordt wel moe maar toch kan je dit lang volhouden. Het kost nog net geen moeite om te kunnen blijven praten.</p>	<p>GROEN Fietsen</p>
<p>Zone 3: Hogere hartslag. Net onder je omslagpunt. Je zou nog net met iemand kunnen praten. De inspanning kan je maximum een uur volhouden.</p>	<p>GEEL doorfietsen</p>
<p>Zone 4: Dit is aan een hoge hartslag. Je gaat snel verzuren. Je kan dit maar enkele minuten volhouden.</p>	<p>ROOD Snel fietsen</p>

FIETSSCHEMA

Week 1	
Maandag	60' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	Rustdag
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	75' rustig fietsen
Zondag	Rustdag
Week 2	
Maandag	45' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	30' fietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	90' rustig fietsen
Zondag	Rustdag
Week 3	
Maandag	45' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	30' fietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	105' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

Doe mee met Libelle's grote fitplan



Fietsschema - Zo fiets je over 10 weken 50km!

FIETSSCHEMA

Week 4

Maandag	45' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	45' fietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	120' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

Week 5

Maandag	60' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	30' fietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	75' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

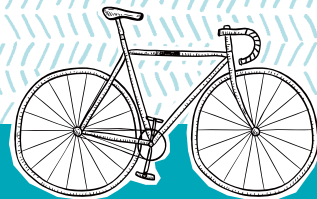
Week 6

Maandag	75' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	45' doorfietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	120' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

Week 7

Maandag	45' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	3 x 10' doorfietsen met als rust 5' traag fietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	135' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

Doe mee met Libelle's grote fitplan



Fietsschema - Zo fiets je over 10 weken 50km!

FIETSSCHEMA

Week 8

Maandag	75' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	45' doorfietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	150' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

Week 9

Maandag	60' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	3 x 12' doorfietsen met als rust 5' traag fietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	150' rustig fietsen
Zondag	Rustdag

Week 10

Maandag	75' fietsen
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	60' doorfietsen
Donderdag	Rustdag
Vrijdag	Rustdag
Zaterdag	180' rustig fietsen
Zondag	Rustdag