

# Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 2-3 x per week

## Week 6 | Datum: 4 februari 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
210 min.		

## Week 7 | Datum: 11 februari 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 5 x 4 min. D2, P 2 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
225 min.		

## Week 8 | Datum: 18 februari 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 4 x 6 min. D2 P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		

## Week 9 | Datum: 25 februari 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 4 x 2 min. D2-D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
195 min.		<b>Relatief rustige week</b>

## Week 10 | Datum: 4 maart 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		

# Trainingsprogramma Alpe d'HuZes 2-3 x per week

## Week 11 | Datum: 11 maart 2013

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 90 min.	D1 met 8 x 2 min. D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
265 min.		

## Week 12 | Datum: 18 maart 2013

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 90 min.	D1 met 5 x 4 min. D3, P 4 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
270 min.		

## Week 13 | Datum: 25 maart 2013

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
2	Interval 75 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
3	evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
210 min.		<b>Relatief rustige week</b>

## Week 14 | Datum: 1 april 2013

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden, 15 min. D2
2	Interval 90 min.	D1 met 4 x 2 min. D3, P 2 min. en 2 x 10 min. D2, P 5 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
270 min.		

## Week 15 | Datum: 8 april 2013

Dag	Training	Opmerking
1	Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden met 2 x 10 min. D2
2	Interval 90 min.	D1 met 5 x 3 min. D3, P 2 min. en 3 x 8 min. D2, P 4 min.
3	evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
280 min.		

# Trainingschema Alpe d'HuZes 2-3 x per week

## Week 16 | Datum: 15 april 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden, 3 x 10 min. D2
	2 Interval 90 min.	D1 met 6 x 6 min. D2-D3, P 4 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
300 min.		

## Week 17 | Datum: 22 april 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
	2 Interval 75 min.	D1 met 5 x 2 min. D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 75 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		<b>Relatief rustige week</b>

## Week 18 | Datum: 29 april 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 30 min. D2
	2 Interval 90 min.	D1 met 5 x 7 min. D2-D3, P 3 min.
	3 evt. Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden
300 min.		

## Week 19 | Datum: 6 mei 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden, 2 x 20 min. D2
	2 Interval 100 min.	D1 met 4 x 10 min. D2-D3, P 5 min.
	3 evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
320 min.		

## Week 20 | Datum: 13 mei 2013

Dag	Training	Opmerking
	1 Duurtraining 150 min.	D1, souplesse rijden, 4 x 10 min. D2
	2 Interval 90 min.	D1 met 10 x 2 min. D3, P 2 min.
	3 evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
340 min.		

# Trainingschema Alpe d'HuZes 2-3 x per week

## Week 21 | Datum: 20 mei 2013

Dag	Training	Opmerking
	<b>1</b> Duurtraining 120 min.	D1, souplesse rijden met 40 min. D2
	<b>2</b> Interval 100 min.	D1 met 4-6-8-6-4 min. D2-D3, P 4 min.
	<b>3</b> evt. Duurtraining 100 min.	D1, souplesse rijden
320 min.		

## Week 22 | Datum: 27 mei 2013

Dag	Training	Opmerking
	<b>1</b> Duurtraining 90 min.	D1, souplesse rijden met 3 x 5 min. D2
	<b>2</b> Interval 90 min.	D1 met 6 x 3 min. D2-D3, P 3 min.
	<b>3</b> evt. Duurtraining 60 min.	D1, souplesse rijden
240 min.		

## Week 23 | Datum: 3 juni 2013

Dag	Training	Opmerking
<b>Maandag</b>		
<b>Dinsdag</b>	Evt. uurtje losfietsen	D1-D2
<b>Woensdag</b>	<b>Alpe d'HuZes</b>	SUCCES!!!
<b>Donderdag</b>	<b>Alpe d'HuZes</b>	SUCCES!!!
<b>Vrijdag</b>		
<b>Zaterdag</b>		
<b>Zondag</b>		