

Fietsen

Week	Aantal trainingdagen	Afstand	Tijd	Snelheid km/u
1	5	7,5 km	30 minuten	15
2	5	8,0 km	30 minuten	16
3	4	10 km	35 minuten	17
4	4	11 km	36 minuten	18
5	4	12 km	40 minuten	18
6	4	12 km	36 minuten	20
7	4	14 km	42 minuten	20
8	4	14 km	38 minuten	22
9	4	15 km	40 minuten	22
10	4	16 km	42 minuten	23
11	4	16 km	40 minuten	24
12	4	17 km	42 minuten	24
13	4	18 km	45 minuten	24
14	4	19 km	45 minuten	25
15	4	20 km	50 minuten	24
16	4	20 km	48 minuten	25