# van 0 tot 100 km in 8 weken
# trainingsschema voor gevorderden

| Week | Training | Schema 0 km - 100 km |
|---|---|---|
| **Week 1** | Groepstraining | 25 km rustig fietsen - rusten - 25 km fietsen |
| 26/3 - 1/4 | Individuele training | 45 km fietsen zonder stoppen |
| | Individuele training | 20 km fietsen - 10 minuten rusten - 20 km fietsen |
| **Week 2** | Groepstraining | 45 km fietsen (iets sneller als week 1) |
| 2/4 - 8/4 | Individuele training | 25 km fietsen - 10 minuten rusten - 25 km fietsen |
| | Individuele training | 50 km fietsen zonder stoppen |
| **Week 3** | Groepstraining | 25 km fietsen - rusten - 25 km fietsen |
| 9/4 - 15/4 | Individuele training | 35 km fietsen |
| | Individuele training | 55 km fietsen zonder stoppen |
| **Week 4** | Groepstraining | 20 km fietsen - rust - 20 km fietsen |
| 16/4 - 22/4 | Individuele training | 40 km rustig fietsen |
| | Individuele training | 60 km fietsen, zonder (al te veel) te stoppen |
| **Week 5** | Groepstraining | 55 à 60 km fietsen |
| 23/4 - 29/4 | Individuele training | 30 km fietsen - rusten - 30 km fietsen |
| | Individuele training | 65 à 70 km fietsen |
| **Week 6** | Groepstraining | 20 km rustig fietsen - 10 km vlot - 10km rustig fietsen |
| 30/4 - 6/5 | Individuele training | 50 km fietsen |
| | Individuele training | 70 à 80 km fietsen |
| **Week 7** | Groepstraining | 35 km fietsen - rusten - 35 km fietsen |
| 7/5 - 13/5 | Individuele training | 40 km vlot fietsen (vlak parcours) |
| | Individuele training | 80 à 90 kilometer fietsen |
| **Week 8** | Groepstraining | 60 à 70 km fietsen |
| 7/5 - 13/5 | Individuele training | 40 km rustig fietsen |
| | **WIELERBREVET** | **EINDDOEL: 100 km fietsen (= 5 uur fietsen)** |