van 0 tot 50 km in 8 weken
trainingsschema voor beginners

Week	Training	Schema 0km - 50km

Week 1	Groepstraining	10 km rustig fietsen - korte rust - 10 km rustig fietsen
26/3 - 1/4	Individuele training	20 km fietsen zonder stoppen
	Individuele training	13 km fietsen - 10 minuten rusten - 13 km fietsen

Week 2	Groepstraining	20 km fietsen, zonder stoppen
2/4 - 8/4	Individuele training	13 km fietsen - 10 minuten rusten - 13 km fietsen
	Individuele training	30 km fietsen, zonder stoppen

Week 3	Groepstraining	16,5 km fietsen - rusten - 16,5 km fietsen
9/4 - 15/4	Individuele training	20 km fietsen
	Individuele training	35 km fietsen, zonder stoppen

Week 4	Groepstraining	15 km fietsen - 10 min rust - 15 km fietsen
16/4 - 22/4	Individuele training	30 km fietsen
	Individuele training	40 km fietsen, zonder (al te veel) te stoppen

Week 5	Groepstraining	30 km fietsen
23/4 - 29/4	Individuele training	16,5 km fietsen - rusten - 16,5 km fietsen
	Individuele training	40 km fietsen

Week 6	Groepstraining	15 km rustig fietsen - 7 km vlot - 10 km rustig
30/4 - 6/5	Individuele training	35 km fietsen
	Individuele training	45 km rustig fietsen

Week 7	Groepstraining	20 km fietsen - rusten - 20 km fietsen
7/5 - 13/5	Individuele training	20 km fietsen op veilig parcours
	Individuele training	50 km fietsen

Week 8	Groepstraining	40 km fietsen
7/5 - 13/5	Individuele training	20 km rustig fietsen
	WIELERBREVET	**EINDDOEL: 50 km fietsen (= 2,5uur à 3 uur fietsen)**