

|        |       |  |
|--------|-------|--|
| Week 1 | Dag 1 | 20km rustig fietsen - terrasje doen - 20km fietsen                       |
|        | Dag 2 | Rust   |
|        | Dag 3 | Rust   |
|        | Dag 4 | 1 uur fietsen - 10 minuten rust - 1 uur fietsen (tijdens rust stretchen) |
|        | Dag 5 | Rust   |
|        | Dag 6 | Rust   |
|        | Dag 7 | 1 uur 30 minuten fietsen zonder rust (gemakkelijk trappen)               |

|        |       |  |
|--------|-------|--|
| Week 2 | Dag 1 | Rust   |
|        | Dag 2 | 75 minuten rustig fietsen - terrasje doen - 75 minuten fietsen |
|        | Dag 3 | Rust   |
|        | Dag 4 | Rust   |
|        | Dag 5 | 25km fietsen - 10 minuten rust - 25km fietsen (goed tempo)     |
|        | Dag 6 | Rust   |
|        | Dag 7 | 40km fietsen zonder stoppen (niet zwaar trappen)               |

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| Week 3 | Dag 1 | Rust  |
|        | Dag 2 | Rust  |
|        | Dag 3 | 25km rustig fietsen - terrasje doen - 25km fietsen          |
|        | Dag 4 | Rust  |
|        | Dag 5 | 45km fietsen zonder rust (niet zwaar trappen)               |
|        | Dag 6 | Rust  |
|        | Dag 7 | 20km fietsen - 10 minuten rust - 20km fietsen (hoger tempo) |

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| Week 4 | Dag 1 | Rust  |
|        | Dag 2 | 45km fietsen (sneller dan in week 3)  |
|        | Dag 3 | Rust  |
|        | Dag 4 | Rust  |
|        | Dag 5 | 25km fietsen - 10 minuten rust - 25km fietsen (hellingen of bruggen opzoeken) |
|        | Dag 6 | Rust  |
|        | Dag 7 | 50km fietsen zonder stoppen (niet zwaar trappen)                              |

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| Week 5 | Dag 1 | Rust  |
|        | Dag 2 | Rust  |
|        | Dag 3 | 25km fietsen - terrasje doen - 25km fietsen |
|        | Dag 4 | Rust  |
|        | Dag 5 | 35km fietsen aan een hoger tempo            |
|        | Dag 6 | Rust  |
|        | Dag 7 | 55km fietsen zonder rust                    |

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| Week 6 | Dag 1 | Rust  |
|        | Dag 2 | 20km fietsen - 10 minuten rust - 20km fietsen |
|        | Dag 3 | Rust  |
|        | Dag 4 | 2 uur fietsen aan een afwisselend tempo       |
|        | Dag 5 | Rust  |
|        | Dag 6 | Rust  |
|        | Dag 7 | 60km fietsen zonder al te veel te stoppen     |

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| Week 7 | Dag 1 | Rust  |
|        | Dag 2 | Rust  |
|        | Dag 3 | 55km fietsen aan een afwisselend tempo en ook met hellingen |
|        | Dag 4 | Rust  |
|        | Dag 5 | 30km fietsen - terrasje doen - 30km fietsen                 |
|        | Dag 6 | Rust  |
|        | Dag 7 | 65 à 70km fietsen   |

|        |       |   |
|--------|-------|---|
| Week 8 | Dag 1 | Rust  |
|        | Dag 2 | 20km rustig fietsen - 10km vlot tempo - 20km rustig fietsen   |
|        | Dag 3 | Rust  |
|        | Dag 4 | 50km fietsen op een heuvelachtig parcours en zwaarder trappen |
|        | Dag 5 | Rust  |
|        | Dag 6 | 80km fietsen aan eigen tempo                                  |
|        | Dag 7 | rust  |