

Week 2: van 03/03/2014 tot 09/03/2014				
Maa		0		Geen training
Din	LSD-Ext	60	Kern	60 min @ 128-143 bpm: rustige duurtraining op souplesse, basisuithouding
Woe		0		Geen training
Don	LSD-Ext	60	Kern	60 min @ 128-143 bpm: duurtraining aan rustig tempo, ontspannen fietsen
Vri		0		Geen training
Zat	LSD-Ext	90	Kern	90 min @ 128-143 bpm: rustige tot matig intensieve duurtraining, licht verzet
Zon		0		Geen training

Totaal: 3 uur 30 minuten



