|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5/mrt | 26/mrt | 27/mrt | 30/mrt |
| Tijd | Krachttraining | Losrijden | Krachttraining | Krachttraining |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | 3,2 | 3,6 | 3,3 | 3,4 |
| 10 | 6,4 | 7,3 | 6,7 | 6,7 |
| 15 | 9,7 | 11 | 10 | 10,2 |
| 20 | 12,9 | 14,7 | 13,2 | 13,5 |
| 25 | 14,9 | 18,4 | 15,6 | 15,8 |
| 30 | 16,9 | 22,4 | 17,8 | 18 |
| 35 | 18,9 |  | 19,8 | 20,2 |
| 40 | 20,9 |  | 21,8 | 22,3 |
| 45 | 22,9 |  | 23,9 | 24,4 |
| 50 | 24,8 |  | 25,9 | 26,4 |
| 55 | 28 |  | 29,2 | 29,7 |
| 60 | 31,2 |  | 32,5 | 33,1 |
| 65 | 34,4 |  | 35,8 | 36,4 |
| 68 | 37 |  | 38 | 38,5 |