



Type schema: Hometrainer voor beginners

Dagen schema: 2 dagen

Duur schema: 6 weken

rpm: het aantal omwentelingen per minuut

Level: het niveau waar de fiets op staat qua weerstand

Maandag: (voorbeelddag)

Warming up

5 minuten level 2 tussen 70 - 80 rpm

Training:

10 minuten level 5 tussen 70 - 80 rpm

5 minuten level 6 tussen 70 - 80 rpm

3 minuten level 7 tussen 70 - 80 rpm

2 minuten level 4 tussen 80 - 90 rpm

Cooling down

5 minuten cooling down level 1 50 rpm

Donderdag: (voorbeelddag)

Warming up

5 minuten level 3 tussen 70 - 80 rpm

Training:

10 minuten level 6 tussen 70 - 80 rpm

5 minuten level 7 tussen 70 - 80 rpm

3 minuten level 8 tussen 70 - 80 rpm

2 minuten level 4 tussen 80 - 90 rpm

Cooling down

5 minuten cooling down level 2 60 rpm