

**D**it jaar richten we de schema's iets anders in dan gebruikelijk. Iets flexibeler qua datum. Het maakt immers voor het trainen niet uit of je voor de Dolomieten Marathon of de Marmotte traint. Op de datum na dan. We hebben opnieuw gekozen voor enkele voorbeeld-evenementen, maar het schema telt naar dat evenement toe. Zo kun je zelf je min of meer vergelijkbare fietsdoel in je agenda inplannen en met de kalender ernaast aftellen tot nu. De winterperiode 2017 en 2018 hebben we ook apart aangegeven, net als de trainingsschema's voor de meerdaagse cyclo's. Die zijn door de herhaling van dagen toch wat anders dan een eendaagse. Voor het mountainbiken hebben we dezelfde trainingsdoelen aangehouden, met als aantekening dat de data onder voorbehoud zijn.

### Schematisch overzicht ①

In de figuren op deze pagina's staat een schematisch overzicht van de opbouw van de trainingsschema's voor race en MTB.

### Trainingszones ②

De trainingszones zijn met kleuren aangegeven in de trainingsschema's. Elke zone heeft een eigen kleur, van blauw (hersteltraining) tot rood (weerstandstraining). Grijs betekent geen training, een pijltje staat voor krachttraining. Bij de trainingszones D2, D3 en W staat het aantal herha-

lingen, de tijd in de trainingszone en de rust tussen de herhalingen vermeld. In lichtgrijs staat de totale trainingsduur in minuten. Deze trainingsduur is altijd langer dan alleen voor de herhalingen nodig is, omdat een training in de trainingszones D2, D3 en W wordt voorafgegaan door 30 minuten infietsen en wordt besloten met minimaal 30 minuten uitfietsen (D1). Belangrijk is dat je zo veel mogelijk in het midden van je trainingszones rijdt. Fiets dus niet telkens helemaal boven- of onderin je zone. Het midden van een zone is je richtpunt, het gebied tussen het midden en de boven- en ondergrens is slechts een acceptabele foutmarge.

### Krachttraining

Krachttraining wordt meestal gecombineerd met een D1-training. Het pijltje geeft de krachttraining aan en staat dan in een groen vakje. Dat betekent dat je na een half uur D1 kunt beginnen met de krachttraining. Na de krachttraining maak je de resterende trainingstijd af. Staat er bijvoorbeeld '120' bij de trainingsduur, fiets dan na de krachttraining nog 90 minuten door.

### Techniektraining

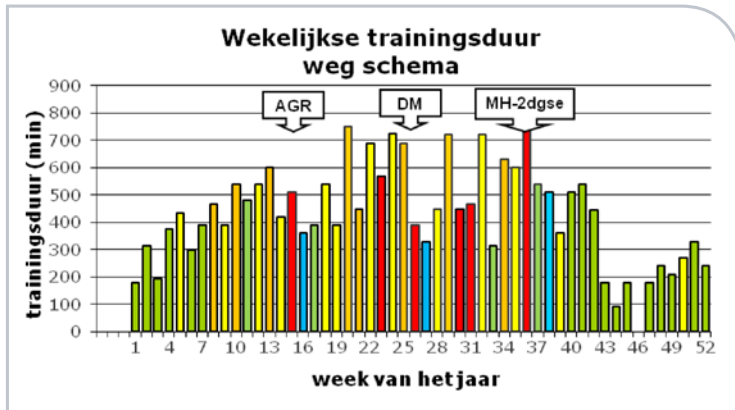
Mountainbikers doen technische training tijdens een D1- of D2-training. Het rondje dat techniektraining geeft, staat dan in een groen of geel vakje. Techniektraining wil zeggen dat je een technisch parcours een paar keer oefent (bijvoorbeeld een afdaling, een lastige wortelklim of een trap af- of juist oprijden). Neem de tijd op en probeer verschillende strategieën, bijvoorbeeld heel agressief of juist heel beheerst, en kijk welke de snelste is. Je kunt ook een duurtraining opsplitsen door aan het eind van elk uur 10 minuten offroad te rijden op een technisch parcours. Ook kun je dan bepaalde oefeningen doen, zoals over een boomstam wippen, achtjes rijden, keren op een smal bospad of balanceeroefeningen doen.

### Training doordeweeks en in het weekend ③

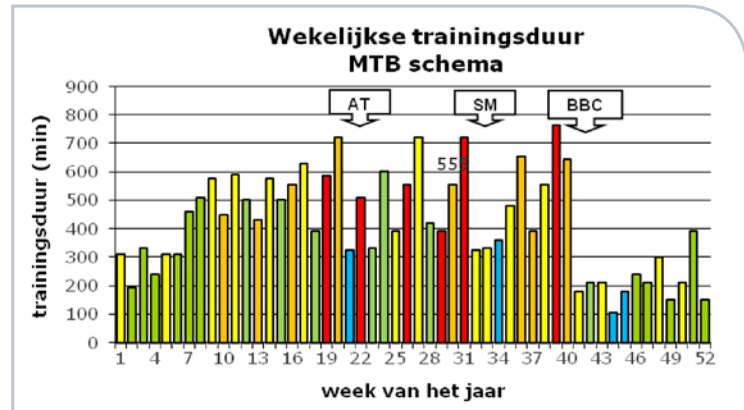
Weken zijn in nummers opgedeeld, niet in dagen. Weken lopen van maandag t/m zondag. Doordeweeks drie trainingsdagen, in het weekend twee. De training van dag 1 kun je



Foto: Arnoud Herbert



① De trainingsduur en de trainingsintensiteit per week, voor de wegfietzers. Rood is intensief, geel is extensief.



① De trainingsduur en de trainingsintensiteit per week voor de mountainbikers. Rood is intensief, geel is extensief.



Foto: Cor Vos

dus zowel op maandag, dinsdag of woensdag doen. Tussen twee intensieve trainingen in kun je het best een hersteldag plannen.

### Trainingsomvang en weekintensiteit ④

Per week staat de weekintensiteit (van 1 tot en met 5 met bijbehorende kleur) en de totale trainingsduur van die week weergegeven.

### Logboek ⑤

Een trainingslogboek geeft inzicht in welke trainingen vooruitgang opleveren en welke niet. Bij 'getraind' vul je de training in die je hebt uitgevoerd (trainingszones H, D1, D2, D3 en W; eventuele herhalingen en rust) en bij 'duur' vul je de totale trainingsduur in. Bij 'cijfer' vul je een getal van 1 tot en met 10 in dat je conditie weergeeft. Ben je zeer tevreden over je conditie, dan noteer je een 10. Vond je je conditie ronduit slecht, dan vul je een 1 in.

### Voorbeeld ⑥

Het voorbeeld is een trainingsweek voor op de weg. De eerste training is een weerstandstraining (rood). Je

kunt beginnen op maandag, maar bijvoorbeeld ook pas op woensdag. De weerstandstraining begint met een half uur infietsen in zone D1. Daarna volgen vier herhalingen van 1 minuut, met telkens 5 minuten rust. Tijdens de herhalingen fiets je voluit, je probeert een zo groot mogelijke afstand te overbruggen. Tijdens de rustperiode blijf je fietsen; zorg dat je hartfrequentie zakt tot in zone D1. Na de herhalingen resteren nog 71 minuten. Die fiets je uit in zone D1.

De tweede training is een MLSS-training (D3). Een half uur infietsen, gevolgd door drie keer 10 minuten in D3 met telkens 10 minuten 'rust' in D1. Daarna een half uur uitfietsen. De laatste training is een gecombineerde kracht-duurtraining. Begin met 30 minuten infietsen, en doe daarna bijvoorbeeld twee keer vier series krachttraining. Tussen de series 3 minuten herstel, na vier series 15 minuten D1. Na de krachttraining fiets je nog 90 minuten in D1, totdat de 120 minuten D1 vol zijn. De totale trainingsduur van de week is 350 minuten (bijna 6 uur) en de weekintensiteit is 4.

## EEN TRAININGSLOGBOEK GEEFT INZICHT IN WELKE TRAININGEN VOORUITGANG OPLEVEREN EN WELKE NIET

|         |                              |
|---------|------------------------------|
| ●       | Techniektraining             |
|         | Hersteltraining (H)          |
|         | Extensieve duurtraining (D1) |
| 2*5*10  | Intensieve duurtraining (D2) |
| 4*10*10 | MLSS-training (D3)           |
| 5*0,3*3 | Weerstandstraining (W)       |
| ↓       | Krachtraining                |
|         | Geen training                |
| 90      | Trainingsduur in minuten     |
| 2       | Weekintensiteit              |
| 180     | Trainingsduur week in min.   |

② Gebruiksaanwijzing bij de trainingschema's. Krachtraining is een groen vak met een wit pijltje erin.

| Week |   |   | Weekend |   |
|------|---|---|---------|---|
| 1    | 2 | 3 | 1       | 2 |
|      |   |   |         |   |

|     |
|-----|
| 3   |
| 540 |

|          |  |  |  |  |
|----------|--|--|--|--|
| Getraind |  |  |  |  |
| Duur     |  |  |  |  |
| Cijfer   |  |  |  |  |

| Week |       |         | Weekend |   |
|------|-------|---------|---------|---|
| 4    | 4*1*5 | 3*10*10 |         | ● |
| 350  | 120   | 110     |         |   |

| OVERGANGSPERIODE 2018 |          |    |    |         |     |
|-----------------------|----------|----|----|---------|-----|
|                       | Week     |    |    | Weekend |     |
|                       | 1        | 2  | 3  | 1       | 2   |
| Week 44               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 90       |    |    | 90      |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 45               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 180      | 90 |    | 90      |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 46               | 1        |    |    |         |     |
|                       | 0        |    |    |         |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 47               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 180      | 60 |    | 120     |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 48               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 240      | 90 | 60 | 90      |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 49               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 210      | 60 | 60 | 90      |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 50               | 3        |    |    |         |     |
|                       | 270      | 90 |    | 60      | 120 |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 51               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 330      | 90 |    | 90      | 150 |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |
| Week 52               | 2        |    |    |         |     |
|                       | 240      | 60 | 60 | 120     |     |
|                       | Getraind |    |    |         |     |
|                       | Duur     |    |    |         |     |
|                       | Cijfer   |    |    |         |     |



| NOVE COLLI – LUIK-BASTENAKEN-LUIK |          |     |     |         |     |
|-----------------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|
|                                   | Week     |     |     | Weekend |     |
|                                   | 1        | 2   | 3   | 1       | 2   |
| Week 1-2019                       | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 90       |     |     |         | 90  |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -19                          | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 180      | 90  |     |         | 90  |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -18                          | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 315      | 90  |     | 75      | 150 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -17                          | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 195      | 90  |     | 105     |     |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -16                          | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 375      | 105 |     | 120     | 150 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -15                          | 3        |     |     |         |     |
|                                   | 435      | 105 |     | 180     | 150 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -14                          | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 300      | 60  |     | 150     | 90  |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -13                          | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 390      | 110 |     | 100     | 180 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -12                          | 4        |     |     |         |     |
|                                   | 465      | 105 |     | 150     | 210 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -11                          | 3        |     |     |         |     |
|                                   | 390      | 90  |     | 120     | 180 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -10                          | 4        |     |     |         |     |
|                                   | 540      | 105 | 105 | 90      | 240 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -9                           | 2        |     |     |         |     |
|                                   | 480      | 120 |     | 150     | 210 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -8                           | 3        |     |     |         |     |
|                                   | 540      | 150 |     | 120     | 270 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |
| Week -7                           | 4        |     |     |         |     |
|                                   | 600      | 150 | 120 | 90      | 240 |
|                                   | Getraind |     |     |         |     |
|                                   | Duur     |     |     |         |     |
|                                   | Cijfer   |     |     |         |     |

|         | Week     |       |         | Weekend |                  |
|---------|----------|-------|---------|---------|------------------|
|         | 1        | 2     | 3       | 1       | 2                |
| Week -6 | 3        | 8*3*2 | ↓       |         | 2*20*10          |
|         | 420      | 90    | 120     |         | 210              |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |
| Week -5 | 5        | 4*2*3 |         | 6*10*10 |                  |
|         | 540      | 60    | 90      | 330     |                  |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |
| Week -4 | 1        |       |         | ↓       |                  |
|         | 360      | 60    | 60      | 120     | 60               |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |
| Week -3 | 4        |       | ↓       | 2*45*10 | 3*60*15          |
|         | 660      | 120   | 60      | 150     | 330              |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |
| Week -2 | 3        |       | 3*20*15 | ↓       | 3*60*15          |
|         | 765      | 120   | 135     | 60      | 120              |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |
| Week -1 | 4        |       | 3*20*10 |         | 3*15*15          |
|         | 690      | 120   | 120     | 60      | 120              |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |
| Week 0  | 4        |       | 2*5*15  |         | 2*10*10          |
|         | 480      | 90    | 60      | 60      | 270 <sup>a</sup> |
|         | Getraind |       |         |         |                  |
|         | Duur     |       |         |         |                  |
|         | Cijfer   |       |         |         |                  |



| ARDENNEN CLASSIC |          |     |         |         |         |
|------------------|----------|-----|---------|---------|---------|
|                  | Week     |     |         | Weekend |         |
|                  | 1        | 2   | 3       | 1       | 2       |
| Week -11         | 1        |     | ↓       | ↓       |         |
|                  | 360      | 60  | 60      | 60      | 120     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -10         | 5        |     | ↓       | 2*45*10 | 3*60*15 |
|                  | 660      | 120 | 60      | 150     | 330     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -9          | 5        |     | ↓       | 2*50*10 | 3*45*15 |
|                  | 570      | 120 | 60      | 150     | 240     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -8          | 3        |     | 3*20*15 |         | 3*50*10 |
|                  | 725      | 120 | 135     | 60      | 200     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -7          | 2        |     | ↓       |         | 3*5*10  |
|                  | 390      | 90  |         | 120     | 180     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -6          | 4        |     | 4*1*4   |         | 4*7*8   |
|                  | 450      | 60  | 60      | 120     | 210     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -5          | 5        |     | ↓       | 2*50*10 | 3*45*15 |
|                  | 570      | 120 | 60      | 150     | 240     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -4          | 2        |     | 2*5*10  |         |         |
|                  | 420      | 60  | 60      | 120     | 180     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -3          | 3        |     | 3*20*15 |         | 3*45*15 |
|                  | 720      | 90  | 120     | 60      | 210     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -2          | 5        |     | 4*1*4   |         | 2*45*10 |
|                  | 570      | 60  | 60      | 150     | 300     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week -1          | 4        |     | 4*5*10  |         | 3*10*10 |
|                  | 465      | 60  | 90      | 60      | 105     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |
| Week 0           | 3        |     | 6*1*4   |         | Event 2 |
|                  | 870      | 60  | 90      | 60      | 600     |
|                  | Getraind |     |         |         |         |
|                  | Duur     |     |         |         |         |
|                  | Cijfer   |     |         |         |         |

| WINTERMARATHON |          |          |         |         |           |  |
|----------------|----------|----------|---------|---------|-----------|--|
|                | Week     |          |         | Weekend |           |  |
|                | 1        | 2        | 3       | 1       | 2         |  |
| Week 52        | 3        | 1*30     |         | ↓       | 1*40      |  |
|                | 310      | 90       |         | 120     | 100       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 53        | 2        | ↓        |         | ↓       |           |  |
|                | 195      | 90       |         | 105     |           |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 1         | 2        | 1*30 ○   |         | ↓       | 3*30*15   |  |
|                | 330      | 90       |         | 90      | 150       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 2         | 2        | ↓        | 2*10*5  | ●       | 3*35*10   |  |
|                | 360      | 60       | 60      | 90      | 150       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 3         | 2        |          | ↓ ●     | 3*15*10 |           |  |
|                | 500      | 90       | 90      | 125     | 195       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 4         | 4        | 2*15*20  | 5*1*3   | 2*15*15 | 3*45*15   |  |
|                | 555      | 60       | 120     | 90      | 105       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 5         | 3        | 3*17*8   | 5*10*10 | ↓       | 4*35*10   |  |
|                | 630      | 135      | 105     | 150     | 240       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 6         | 2        | 1*75*15  | ↓       | 5*0.3*3 | ●         |  |
|                | 390      | 90       | 60      | 90      | 150       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 7         | 5        | 2*30*20  | 4*5*10  | ↓       | 4*10*5    |  |
|                | 585      | 60       | 120     | 105     | 180       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |
| Week 8         | 3        | 5*0.30*3 | 2*3*7   | ●       | B. Winter |  |
|                | 515      | 60       | 45      | 70      | 250       |  |
|                | Getraind |          |         |         |           |  |
|                | Duur     |          |         |         |           |  |
|                | Cijfer   |          |         |         |           |  |



Foto: Cor Vos

| CRÊTES DE LA BURDINALE 69 km (1200 hm) |          |         |         |         |         |  |
|--|----------|---------|---------|---------|---------|--|
|  | Week     |         |         | Weekend |         |  |
|  | 1        | 2       | 3       | 1       | 2       |  |
| Week 9                                 | 3        | ●       | 4*6*4   | ↓       |         |  |
|  | 450      | 120     | 90      | 120     | 120     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 10                                | 2        |         | ↓ ●     | 3*15*10 | 2       |  |
|  | 500      | 90      | 90      | 125     | 195     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 11                                | 4        | 2*45*15 | 4*1*3   | 3*10*10 |         |  |
|  | 445      | 135     | 75      | 115     | 120     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 12                                | 3        | 2*12*8  |         | 2*30*10 |         |  |
|  | 575      | 150     | 90      | 215     | 120     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 13                                | 2        | ↓       | ●       | 3*15*10 |         |  |
|  | 500      | 90      | 90      | 125     | 195     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 14                                | 4        | 2*15*20 | 5*1*3   | 2*15*15 |         |  |
|  | 555      | 60      | 120     | 90      | 105     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 15                                | 3        | 3*17*8  | 5*10*10 |         | ↓       |  |
|  | 630      | 135     | 105     | 150     | 240     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 16                                | 2        | 3*10*10 | ↓       | 5*0.3*3 | ●       |  |
|  | 390      | 90      | 60      | 90      | 150     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 17                                | 5        | 2*20*20 | 4*5*10  |         | 4*10*5  |  |
|  | 585      | 60      | 120     | 105     | 180     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 18                                | 4        | ↓       | 5*1*7   | 8*4*1   | 3*30*10 |  |
|  | 720      | 120     | 90      | 90      | 180     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 19                                | 2        | 5*0.3*3 | 3*10*10 | ●       |         |  |
|  | 325      | 60      | 45      | 70      | 90      |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 20                                | 2        | ↓       | ●       | 3*15*10 |         |  |
|  | 500      | 90      | 90      | 125     | 195     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |
| Week 21                                | 2        |         |         | 3*10*10 | ●       |  |
|  | 600      | 90      | 120     | 150     | 240     |  |
|  | Getraind |         |         |         |         |  |
|  | Duur     |         |         |         |         |  |
|  | Cijfer   |         |         |         |         |  |

|         | Week     |         |         | Weekend |           |
|---------|----------|---------|---------|---------|-----------|
|         | 1        | 2       | 3       | 1       | 2         |
| Week 22 | 3        | 3*10*10 |         |         | 4*10*10   |
|         | 390      | 90      | 60      | 90      | 150       |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 23 | 5        | 2*15*20 | 4*2*8   |         | 4*10*5    |
|         | 555      | 120     | 105     | 60      | 90        |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 24 | 3        | ↓       | 6*1*4   | 8*4*1   | ↓ 3*30*10 |
|         | 720      | 120     | 90      | 90      | 180       |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 25 | 2        |         | 3*10*10 | ↓       | ● 3*20*10 |
|         | 390      |         | 90      | 60      | 90        |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 26 | 2        |         | ●       |         | ● 3*30*10 |
|         | 510      |         | 120     | 60      | 90        |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 27 | 5        | 2*20*20 | 3*10*10 |         | 4*10*10   |
|         | 510      | 120     | 90      | 60      | 90        |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 28 | 4        | 3*15*20 | 6*2*8   |         | 4*15*15   |
|         | 555      | 120     | 105     | 60      | 90        |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 29 | 5        | ↓       | 4*1*7   | 8*4*1   | ↓ 3*30*10 |
|         | 720      | 120     | 90      | 90      | 180       |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |
| Week 30 | 3        |         |         | ●       | Crêtes    |
|         | 385      |         | 60      | 60      | 90        |
|         | Getraind |         |         |         |           |
|         | Duur     |         |         |         |           |
|         | Cijfer   |         |         |         |           |



Foto: Cor Vos

| BART BRENTJENS CHALLENGE |          |          |         |         |           |
|--------------------------|----------|----------|---------|---------|-----------|
|                          | Week     |          |         | Weekend |           |
|                          | 1        | 2        | 3       | 1       | 2         |
| Week 32                  | 1        |          |         |         |           |
|                          | 360      | 60       | 60      |         | 60        |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 33                  | 4        |          | 3*10*10 | ↓       | 4*10*10   |
|                          | 390      |          | 90      | 60      | 90        |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 34                  | 3        |          | ●       | 4*6*4   | ↓         |
|                          | 480      |          | 120     | 90      | 120       |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 35                  | 4        | ↓        | 5*10*10 | ↓       | 3*5*10    |
|                          | 655      | 60       | 120     | 110     | 125       |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 36                  | 4        |          | 3*10*10 |         | 4*10*10   |
|                          | 390      |          | 90      | 60      | 90        |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 37                  | 3        | 2*20*20  | 3*15*15 |         | 3*30*10   |
|                          | 555      | 120      | 105     | 60      | 90        |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 38                  | 5        | ↓        | 4*10*10 | 2*10*5  | ↓ 3*35*15 |
|                          | 765      | 120      | 105     | 90      | 180       |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 39                  | 4        | 5*0:30*3 |         | 2*20*10 | ● 3*45*15 |
|                          | 645      | 60       | 45      | 90      | 240       |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |
| Week 40                  | 3        |          | 4*5*5   |         | BBC       |
|                          | 380      |          | 60      |         | 60        |
|                          | Getraind |          |         |         |           |
|                          | Duur     |          |         |         |           |
|                          | Cijfer   |          |         |         |           |



Foto: Irmo Keizer

**THE RIDE – THE RIDE DOLOMITES**

|          | Week |         |        |         |         |         |
|----------|------|---------|--------|---------|---------|---------|
|          | 1    | 2       | 3      | 1       | 2       |         |
| Week -31 | 4    | 3*5*5   | ↓      | 5*7*10  |         |         |
|          | 480  | 105     | 105    | 90      | 180     |         |
| Week -30 | 1    | ↓       |        |         |         |         |
|          | 150  | 90      |        |         | 60      |         |
| Week -29 | 2    | 2*15*10 |        |         | ↓       |         |
|          | 300  | 120     |        | 120     | 60      |         |
| Week -28 | 3    | 2*30*10 | ↓      | 4*10*5  |         |         |
|          | 420  | 120     | 60     | 90      | 150     |         |
| Week -27 | 4    | ↓       | 3*5*10 | 2*30*10 |         | 2*20*10 |
|          | 345  | 60      | 75     | 120     |         | 90      |
| Week -26 | 5    | 3*5*5   |        |         |         | 2*20*10 |
|          | 360  | 60      | 60     | 90      |         | 150     |
| Week -25 | 1    |         |        | ↓       |         |         |
|          | 255  | 60      |        | 60      | 75      | 60      |
| Week -24 | 2    |         | ↓      |         | 2*45*15 |         |
|          | 300  |         | 90     | 60      |         | 150     |
| Week -23 | 3    | 2*15*10 |        | ↓       | 3*60*15 |         |
|          | 405  | 60      | 75     | 60      | 60      | 150     |
| Week -22 | 2    |         |        |         | ↓       |         |
|          | 165  | 90      |        |         |         | 75      |

|          | Week |          |          |          |          |          |
|----------|------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          | 1    | 2        | 3        | 1        | 2        |          |
| Week -21 | 2    | ↓        |          | 3*5*10   |          |          |
|          | 300  | 75       |          | 75       | 150      |          |
| Week -20 | 2    | ↓        |          | 3*7*10   |          |          |
|          | 195  | 90       |          | 105      |          |          |
| Week -19 | 2    | ↓        |          | 4*10*10  | ↓        |          |
|          | 435  | 60       | 105      | 120      | 150      |          |
| Week -18 | 3    | 3*15*5   |          | ↓        | 2*10*5   |          |
|          | 435  | 105      |          | 180      | 150      |          |
| Week -17 | 1    | ↓        |          |          | ↓        |          |
|          | 150  | 60       |          |          | 90       |          |
| Week -16 | 2    | 3*10*10  |          | 2*15*10  | ↓        |          |
|          | 390  | 110      |          | 100      | 180      |          |
| Week -15 | 4    | 5*2*3    | ↓        | 4*5*10   |          |          |
|          | 525  | 105      | 90       | 120      | 210      |          |
| Week -14 | 3    | 3*5*10   |          | 4*15*10  | ↓        |          |
|          | 390  | 90       |          | 120      | 180      |          |
| Week -13 | 4    | 2*20*20  | ↓        | 5*7*10   |          |          |
|          | 510  | 105      | 75       | 90       | 240      |          |
| Week -12 | 1    | ↓        |          |          |          |          |
|          | 315  | 105      |          |          | 210      |          |
| Week -11 | 3    | 3*10*10  |          |          | ↓        |          |
|          | 510  | 120      |          | 120      | 270      |          |
| Week -10 | 3    | 2*30*10  | ↓        | 6*7*8    |          |          |
|          | 600  | 150      | 120      | 90       | 240      |          |
| Week -9  | 4    | ↓        | 3*5*10   | 2*50*10  |          | 2*20*10  |
|          | 495  | 60       | 90       | 135      |          | 210      |
| Week -8  | 5    | 4*2*3    |          |          | 6*10*10  | 2*20*10  |
|          | 720  | 60       | 60       | 90       | 300      | 210      |
| Week -7  | 1    |          |          |          | ↓        |          |
|          | 360  | 60       | 60       | 60       | 120      | 60       |
| Week -6  | 2    |          | ↓        | 3*15*10  | 3*60*15  |          |
|          | 660  |          | 120      | 60       | 150      | 330      |
| Week -5  | 3    | 3*20*15  |          | ↓        | 3*60*15  |          |
|          | 735  | 90       | 135      | 60       | 120      | 330      |
| Week -4  | 4    | ↓        | 3*5*10   | 2*50*10  | 3*15*15  | 3*20*10  |
|          | 705  | 60       | 120      | 135      | 120      | 270      |
| Week -3  | 5    |          | 4*5*10   | ↓        | 3*20*10  | 4*45*15  |
|          | 720  |          | 120      | 90       | 240      | 270      |
| Week -2  | 4    |          | ↓        |          | 3*10*10  | 3*60*15  |
|          | 630  |          | 120      |          | 210      | 300      |
| Week -1  | 5    |          | 4*5*10   |          | 3*20*10  | 2*20*10  |
|          | 750  |          | 120      | 60       | 240      | 330      |
| Week 0   | 2    | ↓        |          |          |          | The Ride |
|          | 440  | 60       | 60       | 60       |          | 260      |
| Week 0   | 5    | The Ride | The Ride | The Ride | The Ride | The Ride |
|          | 2400 |          |          |          |          | 2400     |
| Week +1  | 2    |          |          |          |          |          |
|          | 360  |          | 90       | 60       | 120      | 90       |
| Week +2  | 2    |          |          |          | 3*15*15  |          |
|          | 420  | 60       | 120      | 60       | 120      | 60       |



Foto: Eppo Karsijns

| OVERGANGSPERIODE 2019 |          |         |      |         |      |
|-----------------------|----------|---------|------|---------|------|
|                       | Week     |         |      | Weekend |      |
|                       | 1        | 2       | 3    | 1       | 2    |
| Week 41               | 2        | ●       |      |         | ●    |
|                       | 210      | 90      |      |         | 120  |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 42               | 3        | 4*10*10 |      | ↓ ●     |      |
|                       | 210      | 90      |      | 120     |      |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 43               | 1        |         |      |         |      |
|                       | 105      | 45      |      |         | 60   |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 44               | 1        |         |      | ↓ ●     |      |
|                       | 180      | 60      |      | 120     |      |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 45               | 2        | ↓       |      | ↓       |      |
|                       | 240      | 90      | 60   |         | 90   |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 46               | 2        | ●       |      |         | ↓    |
|                       | 210      | 90      |      |         | 120  |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 47               | 3        | ↓       | 1*30 |         | 1*60 |
|                       | 300      | 90      | 90   |         | 120  |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 48               | 2        | ↓       |      | ↓       | ↓    |
|                       | 150      |         | 60   |         | 90   |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 49               | 3        |         | 1*30 |         | 1*60 |
|                       | 210      |         | 90   |         | 120  |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 50               | 2        | ↓       |      | ●       | ●    |
|                       | 390      | 120     |      | 120     | 150  |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |
| Week 51               | 2        | ↓       |      | ↓ ●     | ↓    |
|                       | 150      |         | 60   |         | 90   |
|                       | Getraind |         |      |         |      |
|                       | Duur     |         |      |         |      |
|                       | Cijfer   |         |      |         |      |

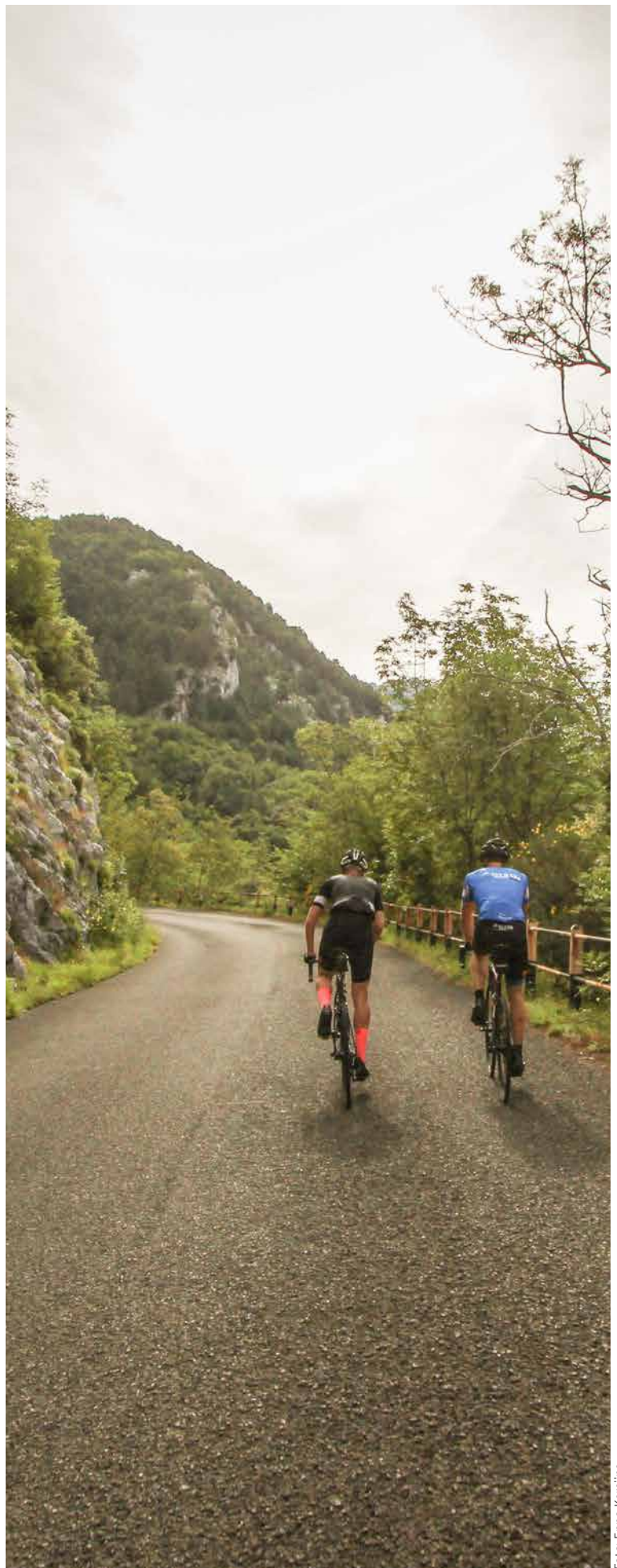


Foto: Eppo Karsijns