



# Trainingsplan **Conditie met fietstrainer (inclusief interval) - 1 -** Korte interval - Hometrainer, duur

Doel	Thuishtrainen														
Startdatum	Tijd 8								Einddatum						
Aanwijzingen															


Dag 1 Datum / / / / / / / /

## Hometrainer, duur Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:10:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Hometrainer, interval Cardiovasculair Systeem - Benen

	Set 1	60 s	kg					
	Set 2	60 s	kg					
	Set 3	60 s	kg					
	Set 4	60 s	kg					
	Set 5	60 s	kg					
	Notitie	Coach notitie: Elke set is dezelfde wattage en kwaliteit. De eerste en de laatste. Ga niet maximaal maar houd wat in de tank..						


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Hometrainer, duur Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:05:00						
	Afstand	0						
	Snelheid	0						
	Kcal							
	Notitie							


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

# Trainingsplan **Conditie met fietstrainer (inclusief interval) - 2 -** Langere interval - Hometrainer, duur

Doel	Thuishtrainen														
Startdatum	Tijd 8								Einddatum						
Aanwijzingen															


Dag 2 Datum / / / / / / / /

## Hometrainer, duur Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:10:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie	Coach notitie: Elke set is dezelfde wattage en kwaliteit. De eerste en de laatste. Ga niet maximaal maar houd wat in de tank..							


Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Hometrainer, interval Cardiovasculair Systeem - Benen

	Set 1	90 s	kg						
	Set 2	90 s	kg						
	Set 3	90 s	kg						
	Set 4	90 s	kg						
	Set 5	90 s	kg						
	Notitie								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.

## Hometrainer, duur Cardiovasculair Systeem - Benen

	Duur	00:05:00							
	Afstand	0							
	Snelheid	0							
	Kcal								
	Notitie								

Toestel instellen naar de lichaamsmaten. Stap op het toestel. Kies je programma. Start met de oefening.