

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1/01/2018	2/01/2018	3/01/2018	4/01/2018	5/01/2018	6/01/2018	7/01/2018
Rust		Inspanningstest			<b>EDT 2</b> 80' 20' inrijden 2x(4x(30"-30")) 5' rust tussen rest easy	<b>EDT 1</b> 120' easy duur
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
8/01/2018	9/01/2018	10/01/2018	11/01/2018	12/01/2018	13/01/2018	14/01/2018
Rust	<b>EDT 2</b> 80' 15' inrijden 2x5' high rpm 4x1' single leg 15' uitrijden	<b>EIT a</b> 15' inrijden 5x2' 3' rust 15' uitrijden	<b>EDT 1</b> 90' easy duur  optioneel core/stability	Rust	<b>EDT 2</b> 90' 20' inrijden 2x(6x(30"-30")) 5' rust tussen rest easy	<b>EDT 1</b> 140' easy duur

Week 1:Testweek

Week 2 : General Build 1