



	Nr.	Fase 1	Fase 2	Fase 3	Fase 4
Duur		4 weken	4 weken	4 weken	cyclo-seizoen
Frequentie		2x	2x	2x	1x
<i>No chain-training</i>					
Balansbal zittend	1	2 x 30 s	2 x 30 s los	2 x 60s los	2 x 60 s los
Plank recht	2	2 x 30 s	2 x 60 s	2 x 10 hh	2 x 10 hh
Balansbal liggend	3	2 x 30 s	2 x 30 s b gekr	2 x 30 a gekr	2 x 30 a gekr
Plank zijwaarts	4	2 x 15 s	2 x 30 s	2 x 10 hh	2 x 10 hh
Squat 1 been	5	2 x 5 hh	2 x 10 hh	2 x 12 hh	2 x 12 hh
Curl Up	6	2 x 10 hh	2 x 20 hh	2 x 30 hh	2 x 30 hh
Box jumps	7	2 x 10 hh 2 b	2 x 15 hh 2 b	2 x 10 hh 1 b	2 x 10 hh 1 b
Russian twist	8	2 x 5 hh	2 x 10 hh	2 x 20 hh	2 x 20 hh
Kracht op de fiets	13	6 x 12 omw	8 x12 omw	8 x 15 omw	6 x 12 omw
<i>Fitness-training</i>					
10 Min. fietsen					
Balansbal zittend	1	2 x 30 s	2 x 30 s los	2 x 60 s los	2 x 60 s los
Squat WU		2 x 10 hh rust	2 x 10 hh rust	2 x 10 hh rust	2 x 10 hh rust
Squat 3 x 12	9	3 x 12 hh rust	3 x 10 rm expl	3 x 6 rm expl	2 x 4 rm expl
Plank recht	2	2 x 30 s	2 x 60 s	2 x 10 hh	2 x 10 hh
Leg press 3 x 12	10	3 x 12 hh rust	3 x 10 rm expl	3 x 6 rm expl	2 x 4 rm expl
Curl up	6	2 x10 hh	2 x 20 hh	2 x 30 hh	2 x 30 hh
Leg pull 3 x 12	12	3 x 12 hh rust	3 x 10 rm expl	3 x 6 rm expl	2 x 4 rm expl
Balansbal liggend	3	2 x 30 s	2 x 30 s b gekr	2 x 30 a gekr	2 x 30 a gekr
Step up	11	2 x 15 hh	2 x 25 hh	2 x 30 hh	2 x 25 hh
10 Min. uitfietsen					