

Ophaalschema voor gevorderden

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 2	2x 30 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 120 min. duurtempo 1
2	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 1	45 min. vaartspel	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 150 min. duurtempo 1
3	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 2	2x 30 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 180 min. duurtempo 1
4	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 1	45 min. vaartspel	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 200 min. duurtempo 1
5	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 2	2x 30 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 220 min. duurtempo 1
6	20 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 60 min. duurtempo 1	45 min. vaartspel	10 min. duurtempo 1 2-5 min. heel rustig 240 min. duurtempo 1