

Trainingschema/logboek van	mountainbiker	Periode	35 t/m 40	Week	37
Verzenden op	21 sept	Fietsen			

Planning	Dag	Uitvoering	Km	Opmerking	Trainingstijd			Weer Morgen	HF.2	RP	SL	G
					WU	TIJD	CD					
R	Maandag									45	7	81.1
90' = 6 x (10' < 145 - 5' 145/160)	Dinsdag			Ging lekker, HF was goed te controleren						45	5	80.8
		6x (10' <145- 5' 145/160)	45.2		95	15	17 grd					
R	Woensdag									46	7	80.9
75' ATB 135/170 met klimmen	Donderdag			Was goed te rijden HF AVG163						45	7	81.2
		2x ronde Schoorl	29.4		81	5						
R	Vrijdag									45	5	80.4
Ontspannen losfietsen	Zaterdag			Reis naar Bouillon							8.5	81.4
Grand Raid Godefroy	Zondag	Grand raid Godefroy	101	Ging lekker in begin bij start HF hoog, zakte gelukkig terug, eind last van knie		372	10	21 grd		45	9	
Totaal			175.6	Totaal		548	30					