

*Als je faalt te plannen,  
dan plan je om te falen.*

<Fiets trainings- en  
voedingsgids 2018>

Het mooie aan fietsen  
is het bewegen in de buitenlucht  
genieten van natuur en gehucht  
wolkenpartijen of zonovergoten  
je conditie en kracht vergroten  
klinkt beter als bezig zijn met nietsen.

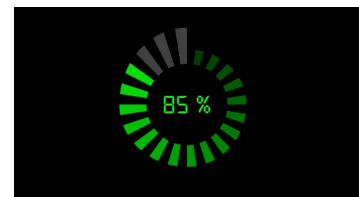


Het opvoeren van prestaties  
is een kwestie van plezier houden  
door gecontroleerd op te bouwen  
dus het stellen van je doelen  
en gestructureerd te blijven voelen  
meetbaar en met haalbare variaties.



**Fietsen als levenselixier**  
dit planmatig voor te bereiden  
doet niet alleen de tijd voorbij glijden  
je ervaart meer voldoening  
warmte i.p.v. onderkoeling  
en ben je voor je omgeving geschikter.

Niet iedere training voluit  
je niet door jezelf laten verrassen  
soms niet aanhaken en eens passen  
als 'mindere goden' je passeren  
trainingen zijn juist om te leren  
door aan je plan te houden, ga je vooruit.



20-11-2017

*Bekijk deze filmpjes over  
Wat fietsen met je doet:*



4FBD7B~1.MP4



34B48F~1.MP4

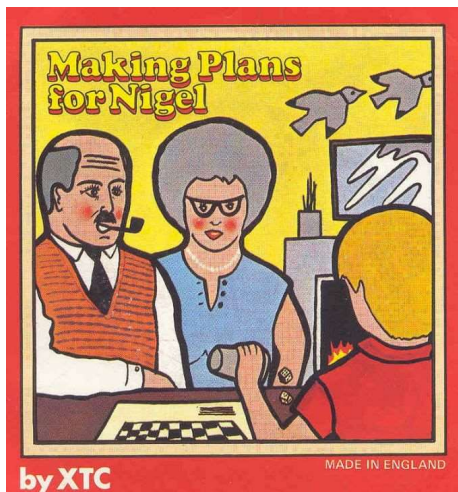


## Making Plans For Nigel - XTC

We're only making plans for Nigel  
We only want what's best for him  
We're only making plans for Nigel  
Nigel just needs this helping hand



And if young Nigel says he's happy  
He must be happy  
He must be happy in his work



We're only making plans for Nigel  
He has his future in a British steel  
We're only making plans for Nigel  
Nigel's whole future is as good as sealed

And if young Nigel says he's happy  
He must be happy  
He must be happy in his work

Nigel is not outspoken  
But he likes to speak  
And loves to be spoken to  
Nigel is happy in his work  
We're only making plans for Nigel



9 You sell Dad's  
old bike without  
him being told.  
Bit of money for  
the pictures. Have  
another throw.

[https://www.youtube.com/watch?v=qXNhL4J\\_S00](https://www.youtube.com/watch?v=qXNhL4J_S00)