Programma STG Zaanstreek 2018-2019;	Periode; VP 1 Cyclus 1	14-mei t/m 3-jun.	Week: 20-21-22 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1ste x Wielerbaan 14-mei	15-mei	**1ste x Landtraining** 16-mei	**Wil je fietsen?** 17-mei	18-mei	**Duintraining** 19-mei	**Pinkster** 20-mei
Vaartspel(D1)	**Rust**	**Vaartspel(D1)**	**Interval Extensief L (D1-2)**	**Rust**	**Vaartspel(D1)**	**Duur Extensief(D1)**
4 Rndn 60% Inr./bijkletsen		20' ontspannen inlopen met			10' inlopen/losm.oef.	
2x steig caravan/finish 70 en 80%	Of; programma van donderdag	losmakende/coordinatie/lenigheid	20' Inrijden 60%	Accent ligt deze weken op;	20' lenigheid/coord,oefeningen	
2x steig hoek/finish in 70 en 80%		oefeningen onderweg	2x steig van 20" in 80%		10' loopschool oef.# R=5'	Rondje ontspannen fietsen
4x Rnd/Rnd # 75/55% # R=2 Rndn		20' Loopschool oefeningen		**Coordinatie**		Totaal ca 2 uur
8x 0,5/0,5 Rnd 75/55% # R=2Rnd			Arbeid	**Lenigheid**	4x 60"/60" lopen 70/40% # R=5'	Ontspannen fietsen dus;
4x Rnd/Rnd # 75/55% # R=2 Rndn		Steigerungen 70 en 80% # R=60"	2'-3'-4'-5'-4'-3'-2' in 70%	**Loopscholing**		dat is minder snel als 39km/uur!!
2x steig caravan/finish 70 en 80%		2x 20m # 2x 40m # 2x 60m 10'	Minuten Rust zelfde als Arbeid	**Techn. uitvoering oefeningen**	4x 90"/90" op 70/40% # R=5'	
2x steig hoek/finish in 70 en 80%		20'	Rust is fietsen in 50%		combi van lopen/droogrijden	
2 Rndn uitfietsen		3x 2'/2' lopen 70-30% # R=5'				
Rondje 75%= +/- 2'10" !!!!		20' Core		Niet vergeten.	10' uitlopen met veel ontsp.oef.	Skeeleren, zie STG website
Trapfreq. >95+ Licht verzet!		TA=Looptechniek	20' uit tollen	Buikspieren!!	10' uitwerken	
Pinkster 21-mei	22-mei	**Landtraining** 23-mei	**Wil je fietsen?** 24-mei	25-mei	**Duintraining** 26-mei	**Fietsen(zelfstandig)** 27-mei
Vaartspel(D2)	**Rust**	**Vaartspel(D2)**	**Duur Extensief (D1)**	**Rust**	**Interval Extensief(D1)**	**Duur Extensief (D1)**
3 ronden inrijden 60-65%		25' ontspannen inlopen met	15' Inrijden 60%		10' inlopen	
2x steig hoek/finish 70 en 80%	Of; programma van donderdag	losmakende/coordinatie/lenigheid	4x steig van 20" # 80% # R=2'		20' lenigheid/coord.oef.	Probeer met een groepje
2x steig caravan/finish 70 en 80%		en loopschool oefeningen	15' op 70%	Deze weken wel wat lichte	10' loopschool oef.# R=5'	af te spreken.
2x steig slagboom/brug 70 en 80%		4x 90"/90" mix van springen/lopen	15' op 75%	sprongvormen, vooral aandacht		Rondje ontspannen fietsen
4 ronden 80% # R=2 Rnd 45%		12 sprongen > lopen 80% #SR=5'	15' op 70%	op technisch goede uitvoering	5x 45'/45' lopen 70/40% # R=5'	Totaal ca 2 uur
5x Rnd/Rnd in 80/50% # R=2 Rnd			Elke 5de minuut een		4x 60"/60" droogrijden # R=5'	Ontspannen fietsen dus;
3 ronden 80% - R=2 ronden		5x 60m Sprint # R=60" # SR=5'	versnelling van 30" naar 80%		4x 60"/60" lopen 70/40% # R=3'	dat is minder snel als 39km/uur!!
2x steig finish/brug 70-80%		4x 90"/90" lopen/droogr. SR=5'		Niet vergeten.		
2x steig caravan/finish 70 en 80%		1+3= droog / 2+4= lopen op 80%'	2x steig van 20" in 80%	Buikspieren!!	10' uitlopen met ontsp.oef.	
2 Rndn uitfietsen		15' Core	15' op licht verzet uitrijden			Skeeleren, zie STG website
Lichaam stil, niet stampen!		5' Ontspan. rek/strek/adem			5' lenigh/rek/strek	
Wielerbaan 28-mei	29-mei	**Landtraining** 30-mei	**Wil je fietsen?** 31-mei	1-jun.	**Duintraining** 2-jun.	3-jun.
Interval Duur (D2)	**Rust**	**Vaartspel(D2)**	**Duur Extensief (D1)**	**Rust**	**Vaartspel(D2)**	**Duur Extensief (D1)**
3 ronden inrijden 60%		25' ontspannen inlopen met	.		10' inlopen	
3x steig caravan/finish 70-75-80%	Of; programma van donderdag	losmakende/coordinatie/lenigheid	15' inrijden 60%		20' lenigheid/coord.oef.	Probeer met een groepje
3'/3' in 80/55%		en loopschool oefeningen	2x steig van 20" in 80%	Bij alle schaatsoefeningen	3 steig 50m # R=steeds 60"	af te spreken.
4'/4' in 80/55%			15' op 70%	accent op houding en LZP	5x 30'/30" sch.oef. # R=5'	Rondje ontspannen fietsen
5'/5' in 80/55%		10' Reactie oefeningen;	20' op 75%	enkel/knie/romphoek!!		Totaal ca 2 uur
6'/6' in 80/55%		zowel statisch als dynamisch	15' op 70%		Op afwisselend terrein	Ontspannen fietsen dus;
5'/5' in 80/55%		2'30" Tempoloop 85% # R=6'	Elke 5de minuut een	Niet vergeten.	20' duurloop 60-75% met daarin	dat is minder snel als 39km/uur!!
4'/4' in 80/55%		3' Droogrijden # R=5'	versnelling van 20" naar 80%	Buikspieren!!	2x 2' droogrijden(houding)	
3'/3' in 80/55%		20' Core	Wel in het zadel blijven zitten			
3x steig caravan/finish 70-75-80%			15' uittollen lekker relaxed		10' uitlopen met ontsp.oef.	Skeeleren, zie STG website
Naar huis uitfietsen		10' Ontspan. rek/strek/adem	Trapfreq. >95+		5' lenigh/rek/strek	