Programma STG Zaanstreek 2018-2019;	Periode; VP 1 Cyclus 2	4-jun. t/m 24-jun.	Week: 23-24-25 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 4-jun.	**Wil je fietsen?** 5-jun.	**Landtraining (nr4)** 6-jun.	**Wil je fietsen?** 7-jun.	**Rust** 8-jun.	**Duintraining** 9-jun.	**Fietsen** 10-jun.
Vaartspel/Snelheid (D3)	**Duur Extensief (D1)**	**Interval Ext. M (D2)**	**Duur Extensief (D1)**	**Rust**	**Vaartspel (D2)**	**Interval Ext. M (D1)**
3 Rnd inr. 65-70-75%	.	20' ontspannen inlopen met			10' inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.
2x steig stacar/finish 75-85%	15' inrijden bijkletsen 55%	losmakende/coordinatie/lenigheid	Programma van dinsdag		15' lenigh/coordinatie	20' rustig inrijden 55%
2x steig hoek/finish 75-85%	Ritje van 75' op 65%	en loopschool oefeningen			7x 20"/40" schaatsoef.	3x steig 20" in 70-70-80%
4x sprint stacar/finish # SR=3 Rnd	waarin elke 10de minuut 20"				4' lopen op 70% # R=5' ontspan.	R= steeds 2' in 55%
4x sprint slagb./finish # SR=3 Rnd	versnellen tot 80%	Totaal 3 Series SR=steeds 5'		Buikspieren blijven onderhouden.	3x 2'30"/2' droogrijden, let op	5x 2'/2' op 70/40%
Sprinten vanuit 20km/uur		7x 12 sprongen+40" rustige dribbel		zowel de rechte als de schuine	technische uitvoering # SR=4' ontsp.	6' ontspannen op 50%
blijf in je zadel en ga vol!!	5' uittollen op 50%	3x 2'/1' droogrijden (hoeken/LZP)			8x 30"/30" lopen 70/40%	6x 1'30"/1'30" op 70/40%
4x 1 Rnd/1 Rnd 85%/55%	Gewoon wat km rijden	3x 1'30"/1' lopen op 70% / 30%			bv in estafettevorm # SR=4' ontsp.	6' ontspannen op 50%
SR= 3 Rndn	voor de JeugdMergelland	Tijdens R, blijf in beweging			15' duurloop op 60% met daarin	7x 1'/1' op 70/40%
6x 0,5 Rnd/0,5 Rnd # 75/55%	en herstellen van gisteren.				ontspannende oefeningen.	20' tollen op 55%
Trapfreq >100+	Trapfreq >95+	15' lenigheid, spanning er af.			5' rek/strek	Totaal +/- 2 uur
Wielerbaan 11-jun.	**Wil je fietsen** 12-jun.	**Landtraining (nr5)** 13-jun.	**Wil je fietsen** 14-jun.	**Rust** 15-jun.	**Duintraining** 16-jun.	**Fietsen** 17-jun.
Duur Intensief (D2)	**Duur Extensief (D1)**	**Blok/Circuit (D3)**	**Herstel (H)**	**Rust**	**Interval Ext. M (D1)**	**Vaartspel (D2)**
3 Rndn inrijden >65-70%<	15' inr. bijkletsen 55%	20' ontspannen inlopen met			10' inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.
3x steig stacar/finish 65-75-85%		losmakende/coordinatie/lenigheid			15' lenigh/coordinatie	20' rustig inrijden 55%
Deze Serie 2x uitvoeren	Ritje van 75' op 60%	en loopschool oefeningen	Rondje van 75'		4x steig 50m in 65-70-75-80%	4x steig 20" in 70-70-80%
3 Rndn 80% R=2 Rndn 55%	waarin elke 10de minuut 20"		Niet harder dan 55% het is	Sprongvormen nog niet vol	R=steeds 60" # SR=5'	R= steeds 2' in 55%
4 Rndn 80% R=3 Rndn 55%	versnellen tot 80%	Rondje ladder gewenning	HERSTEL van gisteren	vooral technisch goed uitvoeren		8' op 85% en Trapfreq >95-110<
3 Rndn 80% R=2 Rndn 55%	5' uittollen op 50%	Serie 3x uitvoeren SR=6'			5x 60"/60' Combi 8xSprong+lopen	10' ontspannen fietsen op 55%
v.a. Jun B2 >35-40 km/u<	Gewoon lekker weer wat km rijden	8' Circuit met ladder en 7 stations			in 80/40% # SR= 6'	8' op 85% en Trapfreq >95-110<
Jun C2/B1 >31-33 km/u<	voor de JeugdMergelland	Dit gaat op 85+%!!		**Zaterdag 7 juli**		10' ontspannen fietsen op 55%
Jun C1 doen 2-2-3 Rndn 80%	en herstellen van gisteren.	Bij stations 12 herhalingen		Jeugd Mergelland fietsen	6x 90"/90" droogr./lopen 70/40%	6x 1'30"/1'30" op 75/40%
v.a. Jun C1 >27-30 km/u<		Jun C doen 6 herhalingen		al aangemeld???	5' ontspannen dribbel	30' duur op 65% uitfietsen!!
3 Rndn uitrijden 55%	Trapfreq >95+	Uitwerken/ spanning eraf			10' rek/strek spanning eraf	Totaal +/- 2 uur
Wielerbaan 18-jun.	**Wil je fietsen** 19-jun.	**Landtraining (nr6)** 20-jun.	**Wil je fietsen** 21-jun.	**Rust** 22-jun.	**Duintraining** 23-jun.	**Fietsen** 24-jun.
Vaartspel/Snelheid (D3)	**Herstel (H)**	**Interval Int K (D2)**	**Herstel (H)**	**Rust**	**Duur Intensief (D2)**	**Vaartspel (D2)**
3 Rnd inr. 70-75-80%		20' ontspannen inlopen met			10' inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.
3x steig stacar/finish 70-80-90%		losmakende/coordinatie/lenigheid			15' lenigh/coordinatie	
	Rondje van 75'	en loopschool oefeningen			3x de volgende Serie	inrijden + pont + inrijden
Serie 2x uitvoeren!!	Niet harder dan 55% het is		Rondje van 75'		6' combi van; 10 sprongen>lopen>	5x 't Kopje
Sprint uit 15km/u blijf in je zadel	HERSTEL van gisteren	3 Series met 4 herhalingen	Niet harder dan 55% het is	**Morgen 23 juni**	droogrijden>lopen. Blijf in beweging!	uitrijden + pont + uitrijden
4x slagboom/brug	Dat was pittig en morgen ook!!!	Intensiteit tot >80-90%< # SR=6'	HERSTEL van gisteren	Skeeleren Omloop Enge Wormer	intensiteit 85% # R=steeds 6'	
SR=4 Rnd # 50%	Dus lekker ouwenelen maar	Arbeid=>39"-45"< # R=2'				
4x sprint stacar/finish	wel geconcentreerd blijven.	Start>Sprint>Schaatssprong>Sprint			4' lopen 85% # R=5'	Gewoon lekker weer wat km rijden
uit 20 km/uur, blijf in je zadel		>Horden of Ladder>Sprint finish				voor de JeugdMergelland
SR=4 Rnd # 50%					10' ontspannen uitwerken/ losm.oef.	
Kleine groepjes		Uitwerken/ spanning eraf			10' rek/strek spanning eraf	Totaal +/- 2 uur