Programma STG Zaanstreek 2018-2019;	Periode; VP 1 Cyclus 3	25-jun. t/m 15-jul.	Week: 26-27-28 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 25-jun.	**Wil je fietsen?** 26-jun.	**Landtraining** 27-jun.	**Wil je fietsen?** 28-jun.	29-jun.	**Duintraining** 30-jun.	**Fietsen?** 1-jul.
Interval Extens L (D2)	**Vaartspel (D1)**	**Vaartspel+techniek (D2)**		**Rust**	**Interval Extens L (D2)**	**Vaartspel (D2)**
3 Rndn 60-65-70%	15' Inrijden op 60-70%	15' ontspannen inlopen met			20' div. oef. tijdens inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.
2x steig stacar/finish 70 en 80%	2x Steig 20" R=2' tollen 60%	losmakende/coordinatie/lenigheid/			10' lenigh/coord	
2x steig hoek/finish 70 en 80%	2x Steig 30" R=2' tollen op 60%	loopschool oef			4x 2'/2' in 75/50% waarin	inrijden + pont + inrijden
	Steig gaan tot 85%	15' lenigheid/coordinatie			12x sch.oef. rest lopen. SR=6'	5x 't Kopje
Alles op intensiteit van 80/55%	.	3x Steig 40m 70-80-90% # R=1'	Programma van dinsdag	**Laatste dag inschrijven!!**	.	uitrijden + pont + uitrijden
3x 3'/3' # SR=6'	2' op 80% R=5' ontspannen	4" Tempo >85-90%< # R=7'		**Zaterdag 7 juli**	Serie droogrijden, Techniek!	
4x 2'30"/2'30" # SR=6'	20' duurrit 65-70%			**Mergelland Jeugd**	3x 2'30 # R=1'30" blijf bewegen!!	
5x 2'/2' # SR=6'	2' op 80% R=5' ontspannen	5x 2' droogrijden in verschillende		**Zie website**	Hoeken/bovenkomen	Gewoon lekker weer wat km rijden
Neo+ 80%= >39-41< km/uur	20' duurrit 60-75%	vormen hold/dubbel enz			SR=5' ontspannen dribbel	voor de JeugdMergelland
Jun C1 80%= >30-32< km/uur		R=steeds 2' blijf bewegen!!			3x 2'/2' lopen 75/50%	
Uit fietsen naar huis	15' uitfietsen op 55%	15' Core + 5' uitwerken			10' uitlopen/ontsp oef/rekstrek	Totaal +/- 2,5 uur
Wielerbaan 2-jul.	**Wil je fietsen** 3-jul.	**Landtraining** 4-jul.	**Wil je fietsen?** 5-jul.	6-jul.	**Duintraining** 7-jul.	8-jul.
Duur Intensief (D2)	**Duur Extensief (D1)**	**Techniek/Kracht (D2)**		**Rust**	**Duur Extensief (D1)**	
3 Rndn 65-70-75%	15' inr. bijkletsen 55%	15' ontspannen inlopen met			20' div. oef. tijdens inlopen	Uitslapen en bijkomen
4x steig hoek/finish 70-75-80-85%		losmakende/coordinatie/lenigheid/		Eten/drinken voor onderweg	10' lenigh/coord	van gisteren Mergelland
	Ritje van 75' op 60%	loopschool oef		Fiets en kleding in orde?	Achter elkaar door blijven werken!!	
4' >80-85%< # R=5' >50-60%<	waarin elke 10de minuut 60"	15' Actieve lenigheid/coordinatie/		morgen	6' duurloopje >65-70%<	
5' >80-85%< # R=6' >50-60%<	versnellen tot 80%	3x Steig 50m in 70-75-85%	Programma van dinsdag	Jeugd Mergelland	4' ontspannen maar blijf bewegen	
6' >80-85%< # R=7' >50-60%<	5' uittollen op 50%				3' droogrijden / 3' ontspannen	
7' >80-85%< # R=8' >50-60%<	Gewoon lekker weer wat km rijden	Elastieken, 3 Series x 14 passen			3x 1'/1' lopen op 70/50%	
6' >80-85%< # R=7' >50-60%<	voor de JeugdMergelland	Elastieken, 1 Serie 3x 20m Sprint			5' ontspannen maar blijf bewegen	
5' >80-85%< # R=6' >50-60%<	en herstellen van gisteren.				3' droogrijden / 3' ontspannen	
		Uitwerken			4x 30"/30" lopen 70-50%	
Uit fietsen naar huis	Trapfreq 95+				15' ontsp uitwerken/rek-strek	
Wielerbaan 9-jul.	**Wil je fietsen?** 10-jul.	**Landtraining (nr9)** 11-jul.	**Wil je fietsen?** 12-jul.	13-jul.	**Duintraining** 14-jul.	**Fietsen?** 15-jul.
Vaartspel (D2)	**Vaartspel (D1)**	**Intensief Interval M (D3)**		**Rust**	**Vaartspel/Snelheid (D2/3)**	**Interval Ext. L (D2)**
3 Rndn 65-70-75%	15' Inrijden op 60-70%	15' ontspannen inlopen met			20' div. oef. tijdens inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.
3x steig stacar/finish 70-75-80%	3x Steig 30" R=2' tollen op 60%	losmakende/coordinatie/lenigheid/			10' actieve oefeningen	15' rustig inrijden 55%
4 Rnd 80% # R=2 Rnd 60%	Steig gaan tot 85%	loopschool oef.			3x Steig 50m 70-80-90% # R=60"	3x steig 20" in 70-70-80%
1 Rnd 90% # R=2 Rnd 60%	.	15' lenigheid/coordinatie/plyo				R= steeds 2' in 55%
4 Rnd 80% # R=2 Rnd 60%	6x 1'/1' op 75/60%		Programma van dinsdag		4x sprint 80m uit start# R=2' # SR=6'	
2x 2 Rnd/1 Rnd 85/60% #R=2 Rnd	20' duurrit >65-70%<	Sprinten/behendigheid				5x 2'30"/2'30" op 75/50%
3 Rnd 80% # R=2 Rnd 60%		3 Series van 3 herhalingen			2x 2'30" Tempo >85-90%< # R=7'	6' ontspannen op 55%
3x 1 Rnd/1 Rnd 75/60%	4' op 80% R=5' ontspannen	A=1'30" R=2' SR=7'			blijf in beweging!! Sneller herstel!!	6x 2'/2' op 75/50%
Neo+ 80%=40 km/u # 90% =45k/u	20' duurrit >65-70%<	Intensiteit 90%+				6' ontspannen op 55%
Jun C 80%=32k/u # 90%=36k/u					10' losjes uitlopen	6x 1'30"/1'30" op 75/50%
Trapfreq 90+	10' uitfietsen op 55%	**Aktief en Intensief!**			10' rek/strek spanning eraf.	10' tollen op 55%