

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;		Periode; VP 2 Cyclus 1				16-jul. t/m 5-aug.		Week: 29-30-31		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielerved 16-jul. Tijdrit Tijdrit 4 ronden Zorg voor een goede WUP 2 Rndn 55-60% licht inrijden 4 Rndn 65-70-75-85% 1 Rnd 55% rustig trappen 2x steig hoek/slagboom 97% 10' tot start voorbereiden Bepaal hoe de wind staat en maak keuze welk verzet je rijdt	Wil je fietsen? 17-jul. Duur Extensief (D1) 20' op 65% licht verzet TF 100 3x Steig 100m in 70-75-80% 20' op 70% en TF 95 10' op 75% en TF 90 20' op 70% en TF 95 20' op 65% licht verzet TF 100	Landtraining (nr10) 18-jul. Vaartspel+Tempo L (D3) 20' Inlopen/losmaken 15' Lenigheid/coord. Tempo's uit start >90-95%< 2' Tempo # R=6' blijf tijdens 3' Tempo # R=7' rust bewegen 4' Tempo # R=7' sneller herstel 25' Uitwerken/Core/	Wil je fietsen? 19-jul. Duur Extensief (D1) Programma van dinsdag	Schoolvakantie 20-jul. Rust	Duintraining 21-jul. Duur Intensief (D2) 20' div. oef. tijdens inlopen 15' lenigh/coord 2x de volgende Serie 6' combi van; 12 sprongen>2' lopen 2' droogrijden>rest lopen intensiteit 85% # R=6' Blijf in beweging!! 5' lopen 80% # R=5' ontspannen 15' uitw./ontsp oef/rekstrekk	Fietsen? 22-jul. Duur Extensief (D1) Spreek met elkaar af en doe; Rondje van 2,5-3 uur t Kopje?? Beetje spelen met de verzetten vooral lichte verzetjes				
Wielerved 23-jul. Interval Tempo (D3) 3 Rndn 65-70-75% 4x steig hoek/finish 70-75-80-85% 4' >85-90%< # R= 8' >50-60%< 4' >85-90%< # R= 8' >50-60%< 3' >85-90%< # R= 8' >50-60%< 3' >85-90%< # R= 6' >50-60%< 2' >85-90%< # R= 6' >50-60%< 2' >85-90%< # R= 6' >50-60%< Neo+ 90% = >43-45km/u< Jun C 90%= >33-36km/u< Trapfreq 90+	Wil je fietsen? 24-jul. Herstel (H) Rondje van 75' Niet harder dan 60% HERSTEL van gisteren.	Landtraining (nr11) 25-jul. Vaartspel+techniek (D2) 10' inlopen met veel variatie in oefeningen 10' lenigheid/coord. Gaat over in 5' actieve bewegingen 5x 2'30" droogrijden R= 2' ontspan maar wel bewegen! 4x 2' lopen 75% # R=2' ontp. 20' Core/uitwerken	Wil je fietsen? 26-jul. Duur Extensief (D1) 15' intollen 60% 3x Steig 200m in 70-75-85% R=steeds 3' op 60% Ritje van 60' op 65-70% waarin elke 10de minuut 60" versnellen tot 80%	Rust 27-jul. Denk om de buikspieren	Duintraining 28-jul. Interval Extensief L (D1/2) 20' div. oef. tijdens inlopen 10' lenigh/coord 3x 3' droogrijden # R= 2' bewegen 3x 2'2' # lopen 75/40% SR=5' wel actief blijven 3x 1'30"/1'30" # 75/40% SR=5' wel actief blijven 10' uitwerken	Fietsen? 29-jul. Vaartspel (D1/2) 10' Inrijden op 60% 5' Inrijden op 65% 5' Inrijden op 70% 3x steig 20" # 75-80-85% # R=2' Steigerung vanuit 15 km/uur Blijf in je zadel!! 4x 2'2' in 75/40% SR=8' tolleren 40' duur in >60-65%< 3x steig 20" 75-80-85% - R=2' 10' uitrijden op 60%				
Wielerved 30-jul. Intensief Interval K (D3) 3 Rndn 65-70-75% 2x steig stacar/finish 75-85% 2x steig hoek/finish 75-85% 7x 1 Rnd 65% met aanzet 90% slagboom>brug SR=3 Rndn 45% 7x 1 Rnd 65% met aanzet 90% hoek>finish SR=3 Rndn 45% 7x 1 Rnd 65% met aanzet 90% stacar>finish SR=3 Rndn 45% Geen zware verzetten, TF 100+ Aanzetten tot 90% Geen Sprint!!	Wil je fietsen? 31-jul. Duur Extensief (D1) Rondje van 75' Niet harder dan 70% Lekker licht verzet Beetje spelen met; trapfrequentie >90-120<	Landtraining (nr12) 1-aug. Techniek/Kracht (D1) 20' inlopen met veel variatie in oefeningen 10' lenigheid/coord. Gaat over in 5' actieve bewegingen Elastieken, 4 Series 1= 3x 14x zijwaarts uitval links 2= 3x 14x zijwaarts uitval rechts 3= 3x 12x bocht Links/Rechts 4= 3x 50m start/sprint Uitwerken	Wil je fietsen? 2-aug. Vaartspel (D1) 15' intollen 60% 3x Steig 200m in 70-75-85% R=steeds 3' op 60% Ritje van 60' op 65-70% waarin elke 10de minuut 5" versnellen tot 80%	Rust 3-aug.	Duintraining 4-aug. Vaartspel/Snelheid (D2) 10' inlopen/15' lenigheid 3x steig 30m # R=1' Steig in 70-80-90% 3x start+50m # R=1'30" 7x 12 sch.spr. R=30" blijf bewegen! 5' ontspannen dribbel 3' tempo op 90% R=6' 6x 30"/30' lopen 85/40% 5' uitlopen/losm.oef. 5' rek/strek	Fietsen? 5-aug. Vaartspel (D1-2) 15' inr. > 65-70-75% 4x steig 20" >70-75-80-85% R= steeds 2' in 55% 3' >80-85%< # R=5' >50-60%< 6x 30"/30" 75/50% SR=6' 50% 7' >80-85%< # R=8' >50-60%< 6x 1'1/1" 75/50% SR=6' 50% 3' >80-85%< # R=5' >50-60%< 10' uitrijden op 60%				