

| Programma STG Zaanstreek 2018-2019; | | | Periode; VP 2 Cyclus 3 | | | 27-aug. t/m 16-sep. | | | Week: 35-36-37 | @ |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|--|------------------------------------|--|--|----------------|---|
| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag | | | | |
| Wielerved 27-aug. | Wil je fietsen? 28-aug. | Landtraining (nr16) 29-aug. | | | Duintraining 1-sep. | Wil je fietsen? 2-sep. | | | | |
| Interval Intensief K (D3) | Duur Extensief (D1) | Tempo L (D3) | Rust | Rust | Vaartspel (D1) | Duur Extensief (D1) | | | | |
| 3 Rndn 65-70-75% | | 15' inlopen/losm.oef. | | | 10' inlopen/ 10' lenigheid | | | | | |
| 2x steig stacar/finish 75-85% | 15' inr. bijkletsen 60% | 10' actieve oefeningen | | | 3x 50m steig 70-80-90% R=45" | Onderhoud Duur blijft belangrijk!! | | | | |
| 2x steig slagb/brug 75-85% | 3x Steig 20" in 70-75-80% | | | | 7x 14 sch.sprongen # R=30" | Rondje fietsen, | | | | |
| 4 Series >85-90%< # R=60% | R=steeds 3' op 65% | 3x steig 50m 70-80-90% R=2' | | | 5' ontspannen dribbel | Intensiteit >60-70%< | | | | |
| SR=7' ontspannen >50-60%< | | 3x Start + 40m # R=2' en SR=5' | | | 5' ontspannen dribbel | Totaal >2-3 uur< | | | | |
| 7x 30"/60" | Ritje van 75' op 65-70% | 3' Tempo 95% # R=7' | | | 20' duur zonder pauze waarin; | Niet te gek doen, morgen Tempo | | | | |
| 7x 45"/60" | waarin elke 10de minuut | 4' Tempo 95% # R=9' | | | 3' droogr./ 2' lopen >60-65%< | | | | | |
| 7x 30"/60" | 30" versnellen tot >75-80%< | 5' Tempo 95% # R=8' | | | 3' droogr./ 2' lopen >60-65%< | | | | | |
| 7x 45"/60" | Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+ | | | | 3' droogr./ 7' duurloop >60-65%< | | | | | |
| Uitrijden | | 20' Core | | | 10' Uitwerken rek/strek | | | | | |
| Wielerved 3-sep. | Wil je fietsen? 4-sep. | Landtraining (nr17) 5-sep. | Wil je fietsen? 6-sep. | | Duintraining 8-sep. | Wil je fietsen? 9-sep. | | | | |
| Tempo L (D3) | Herstel (H) | Snelheid/Uithouding (D3) | Interval Extensief L (D1) | Rust | Duur Intensief (D2) | Duur Extensief (D1) | | | | |
| 3 Rndn 65-70-75% | | 10' inlopen/losm.oef. | 15' inrijden 60-65-65-70% | | 10' inlopen, aansluitend | | | | | |
| 3x Steig hoek/finish 75-85% | | 10' actieve oefeningen | 3 Steig 100m in 70-75-80% # R=60" | | 10' met actieve losmakende oef. | Rondje fietsen, | | | | |
| 3x Steig stacar/finish 75-85% | Rondje van 75' | 3 Steig 50m in 60-70-80% # R=60" | Pyramide | | 10' lenigh/coord/schaatspecs | Intensiteit >60-70%< | | | | |
| 3x 3' op 95% # R=7' 55%< | Niet harder dan 60% het is | 6x 10" Sprint uit div startposities | 2'-3'-4'-5'-4'-3'-2' op >70-80%< | | 3x Serie van 8' # R en SR=6' | Totaal >2-3 uur< | | | | |
| 3x 4' op 95% # R=8' 55%< | HERSTEL van gisteren | 6x 10" Sprint uit vliegende start | R=2'-3'-4'-5'-4'-3'-2' op >55-60%< | | Intensiteit>75-85%< mix van; | | | | | |
| | | 6x 10" Sprint uit schaatsstart | | | 14 sprong. / 2' droogr. / 2' lopen / | | | | | |
| | | Steeds volle bak 10" A-lactisch | | | 2' droogr. / rest is lopen | | | | | |
| Neem vooral die rust anders | | R= 90" en SR=7' | 15' Rustig uitrijden | | 10' uitlopen met losm.oef. | | | | | |
| haal je de 95% echt niet!!! | | | | | 5' rek/strek | | | | | |
| Uitrijden | | 20' Core | | | | | | | | |
| Wielerved 10-sep. | Wil je fietsen? 11-sep. | Landtraining (nr18) 12-sep. | Wil je fietsen? 13-sep. | | Duintraining 15-sep. | Wil je fietsen? 16-sep. | | | | |
| Vaartspel/Snelheid (D3) | Duur Extensief (D1) | Intensief Interval K (D3) | Interval Extensief M (D1) | Rust | Interval Intensief M (D3) | Vaartspel (D1) | | | | |
| 4 Rnd inr 65-70-75-80% | | 20' inlopen/losm.oef. | 15' inrijden 60-65-65-70% | | 10' inlopen, aansluitend | | | | | |
| 3x steig manege/finish 70-80-90% | | 10' lenigheid/coord. Actief | 3 Steig 100m in 70-75-80% # R=60" | | 10' met actieve losmakende oef. | Rondje van 2,5-3 uur | | | | |
| >>>>>>LET OP>>>>>>>>>>>> | Beetje pielen. | 3 Series | | | 2 Series met 5 herhalingen | t Kopje?? | | | | |
| Sprint uit het zadel vanuit 15km/u | Ritje van 70' op 65-70% | 7x 20"/40" in 90% en R=dribbel | 5x 60"/60" 75/60% | | 14 sch.spr.+ 60" lopen op 85% | Beetje spelen met de verzetten | | | | |
| kleine groepjes!! Neem die RUST | 3x Steig 20" in 70-75-80% | SerieRust=7' | SerieRust=6' | | Rust=2' en SerieRust=6' | vooral lichte verzetjes | | | | |
| ktobe | R=steeds 3' op 65% | Serie 1 is sprongen | 5x 90"/90" 75-60% | | Intensiteit 85/45% # blijf in beweging!! | 3x hoge trapfreq omhoog | | | | |
| SR=8' 50-55% | | Serie 2 en 3 is lopen | SerieRust=6' | | 5x 1'30"/2' lopen | | | | | |
| 6x hoek/finish 100% # R=±55% | | | 5x 60"/60" 75/60% | | 5' ontspannen terugdribbelen | | | | | |
| SR=8' 50-55% | Maandag | | | | 5' Uitwerken rek/strek | | | | | |
| 6x stacar/finish 100% # R=±55% | 17 sept tijdr | 20' Core | 15' Rustig uitrijden | | | | | | | |
| Uitrijden naar huis | | | | | | | | | | |