

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;		Periode; VP 2 Cyclus 2				6-aug. t/m	26-aug.	Week:	32-33-34	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielierbaan 6-aug.	Wil je fietsen? 7-aug.	Landtraining 8-aug.	Wil je fietsen? 9-aug.	10-aug.	Duintraining 11-aug.	Fietsen? 12-aug.				
<b>Interval extensief (D1-D2)</b>	<b>Duur Extensief (D1)</b>	<b>Vaartspel (D2-D3)</b>	<b>Duur Extensief (D1)</b>	<b>Rust</b>	<b>Interval Extensief M (D1-D2)</b>	<b>Vaartspel (D1-D2)</b>				
3 Rndn inrijden 65-70-75% 2x Steig stacar/finish 65-75% 2x Steig hoek/finish 65-75%  4x 2'30"/2'30" # 75-55% # SR=7' 5x 2'1/2" # 75-55% # SR=7' 7x 1'30"/1'30" # 75-55% # SR=7'  Neo+ 75%= >37-39< km/uur Jun C1 75%= >28-30< km/uur	15' inr. bijkletsen 60% 3x Steig 20" in 70-75-85% R=steeds 3' op 60%  Ritje van 75' op 65-70% Beetje spelen met vooral lichte verzetjes. hoge trapfrequentie	15' ontspannen inlopen losmakende/coördinatie/lenigheid  3x steig 50m 70-80-90% R=2' <b>2x 4' Tempo 90% # R=9' bewegen</b>  4x 2'30" droogr. + 30" lopen 80% in diverse vormen hold/dubbel enz R=steeds 2' blijf bewegen!!  20' Core, squats/lunges enz.	15' inr. bijkletsen 60% 3x Steig 30" in 70-75-80% R=steeds 3' op 65%  Ritje van 60' op 65-70% waarin elke 10de minuut 60" versnellen tot 80% 3x Steig 20" in 70-75-80% R=steeds 3' op 65%		25' inlopen. >55-60%< onderweg lenigheid/coord. Oef. 5x 10 sch.spr.+45" lopen op 70% R=steeds 60" en SR=6'  5x 2'1/2" Mix van schaatsoef/lopen Oneven=lopen en Even=schaatsoef. 5' ontspannen uitlopen/losm.oef. 5x 1'1" lopen op 75/45% 5' ontspannen uitlopen/losm.oef. 20' Core en rek/strek	Rondje van 2,5-3 uur t Kopje?? Beeetje spelen met de verzetten vooral lichte verzetjes 5x hoge trapfreq omhoog				
<b>Wielierbaan 13-aug.</b>	<b>Wil je fietsen? 14-aug.</b>	<b>Landtraining (nr14) 15-aug.</b>	<b>Wil je fietsen? 16-aug.</b>	<b>17-aug.</b>	<b>Duintraining 18-aug.</b>	<b>Fietsen? 19-aug.</b>				
<b>Duur Intensief (D2)</b>	<b>Duur Extensief (D1)</b>	<b>Circuit (D3)</b>	<b>Herstel (H)</b>	<b>Rust</b>	<b>Duur Extensief (D1)</b>	<b>Vaartspel (D1)</b>				
3 Rndn inrijden 65-70-75% 2x Steig stacar/finish 75-80% 5' >80-85%< R=6' >60-65%< 6' >80-85%< R=7' >60-65%< 7' >80-85%< R=8' >60-65%< 8' >80-85%< R=9' >60-65%< 6' >80-85%< R=7' >60-65%< 5' >80-85%< R=5' >60-65%< Neo+ 80-85%= >40-42< km/uur Jun C1 80-85%= >32-34< km/uur	15' inr. bijkletsen 60% 3x Steig 100m in 70-75-80% R=steeds 3' op 65%  Ritje van 60' op 65-70% waarin elke 10de minuut 60" versnellen tot 80% 3x Steig 20" in 70-75-80% R=steeds 3' op 65%	20' inlopen/losm.oef. onderweg lenigheid/coord.  Circuit sprongen/behendigheid 10 Stations + Ladder <b>4 Series met;</b> <b>12 herhalingen per station</b> Elke serie 6' belasten >85-95%< SR=6' drinken en ontspannen  20' Core en rek/strek	Herstellen van gisteren 15' tollen op 55% 30' >50-60%< 15' >60-70%< 3x Steig 60" vanuit 20km/uur naar 60-65-70% 15' tollen op 55%  Lichtverzet/Trapfreq. >90-110<		10' inlopen 10' lenigheid/coördinatie  2 Series van 20' dus blijf bewegen! in Circuitvorm op geaccidenteed terrein met afwisselend: sprongvorm/lopen/droogr./lopen Arbeid op >60-70%< SeriesRust=6' ontspannen  10' uitwerken/rek/strek	15' Inrijden op 60-65% 4x 30"/60" op 80-60% 10' op 65% 6' op 75% 5x 60"/60" op 75/60% 10' op 65% 6' op 75% 10' op 60%				
<b>Wielierbaan 20-aug.</b>	<b>Wil je fietsen? 21-aug.</b>	<b>Landtraining (nr15) 22-aug.</b>	<b>Wil je fietsen? 23-aug.</b>	<b>24-aug.</b>	<b>Duintraining 25-aug.</b>	<b>Fietsen? 26-aug.</b>				
<b>Interval Tempo (D3)</b>	<b>Duur Extensief (D1)</b>	<b>Techniek/Kracht (D2)</b>	<b>Vaartspel (D1)</b>	<b>Rust</b>	<b>Interval Intensief K (D3)</b>	<b>Vaartspel (D1-D2)</b>				
3 Rndn 65-70-75% 2x Steig stacar/finish 80-90% 2x Steig manege/finish 80-90%  5x 1 Rnd 95% # R=6' < 55% Kwaliteit, dus neem die rust anders haal je de 95% echt niet 5x op hetzelfde niveau!!!! 3x 2 Rndn 95% # R=8' < 55% Zelfde verhaal als boven Doe het Solo of Duo @	Rondje van 75' Niet harder dan 65% Lekker licht verzet Beeetje spelen met; trapfrequentie >90-120<	20' inlopen/losm.oef. onderweg lenigheid/coord.  Elastieken, 5 Series 1= 3x 14x zijwaarts uitval Links 2= 3x 14x zijwaarts uitval Rechts 3= 3x 14x bocht Links 4= 3x 14x bocht Rechts 5= 3x 40m start/sprint  20' Core en rek/strek	15' Inrijden op 60-65% 5x 1'1" op 75-60% 10' op 65% 6' op 80% 5x 2'1/2" op 75/60% 10' op 65% 6' op 80% 3x steig 20" 75-80-85% - R=2' 10' op 60%	Abonnementen geregeld? Over 5 weken + 1 dag gaat Haarlem open voor publiek  Maandag 1 oktober 1ste keer op abonnement-uren	10' inlopen 15' lenigheid/coördinatie <b>2 Series van 6x 12 sch.sprongen</b> <b>R=30" terug dribbelen# SR=6'</b>  6x 45"/45" lopen op 85/40% SR=6' ontspannen 6x 30"/30" lopen op 85/40% SR=5' ontspannen  15' uitwerken/rek/strek	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" 75/50% SR=6' 50% 3' >80-85%< # R=5' >50-60%<  10' uitrijden op 60%				