

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;		Periode; OP Cyclus 1				17-sep. t/m 7-okt.		Week:	38-39-40	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielierbaan(Laatste X) 17-sep.	Wil je fietsen? 18-sep.	Landtraining 19-sep.	Wil je fietsen? 20-sep.	Sportschool? 21-sep.	Duintraining 22-sep.	Fietsen? 23-sep.				
Tijdrit	Vaartspel (D1)	Techniek/Kracht (D2-3)	Interval Extensief L (D1-2)	Rust	Vaartspel (D1)	Duur Intensief (D2)				
Zorg voor een goede WUP	15' Inrijden op 60-65%	20' inlopen met veel	15' inrijden 60-65-65-70%		10' inlopen, aansluitend	15' inrijden 65-70-75%				
2 Rndn 55-60% licht inrijden	5x 1'1/1' op 80/55%	variatie in oefeningen	3 Steig 100m in 70-75-80% # R=60"		10' met actieve losmakende oef.	3x Steig 20" 75-80-85% # R=2'				
4 Rndn 65-70-75-85%	10' op 65%	Gaat over in 5' actieve bewegingen	A=>70-80%< en R=>50-60%<		10' lenigh/coord/schaatsspecs	Arbeid 85% = ± 37-42km/u				
1 Rnd 55% rustig trappen	6' op 80%	Elastieken, 5 Series	2x 3'3/3' # SR=5' extra	Komend weekend	Serie van 7x 14 sch.spr.	4' op 85% # R=4' >60-65%<				
2x steig hoek/slagboom 97%	5x 2'2' op 75/55%	1= 3x 14x zijwaarts uitval Links	3x 2'30"/2'30" # SR=4' extra	Dam tot Dam	R=steeds 60" en SR=5'	5' op 85% # R=6' >60-65%<				
10' tot start voorbereiden	10' op 65%	2= 3x 14x zijwaarts uitval Rechts	3x 2'2'	Diverse activiteiten	5x 2'30"/2'30" >70-80%<	6' op 85% # R=6' >60-65%<				
Tijdrit	6' op 80%	3= 3x 14x bocht Links	15' rustig uitrijden		Mix van 1'30" droogr. + 1' lopen	Rust= 55-65% = ± 25-28km/u				
4 Rondes	3x 20" steig 75-80-85% # R=2'	4= 3x 14x bocht Rechts	Vroeg donker!!!		R=2'30" ontspan # SR=2'30" extra	6' op 85% # R=6' >60-65%<				
	10' op 60%	5= 3x 20m start/sprint			10' duurloopje 65% gaat over in;	5' op 85% # R=4' >60-65%<				
		Uitwerken			5' uitlopen met losm.oef.	4' op 85% # R=4' >60-65%<				
					10' Cooldown rek/strek	Uitfietsen				
Geen wielertaining 24-sep.	Wil je fietsen? 25-sep.	Landtraining (nr20) 26-sep.	Wil je fietsen? 27-sep.	Sportschool? 28-sep.	Duintraining 29-sep.					
ALV STG Zaanstreek	Interval Extensief M (D1)	Duur Intensief (D2)	Interval Extensief K (D1)		Interval Extensief L (D1)	Rust				
	15' inrijden 60-65-65-70%	10' inlopen, aansluitend	15' inrijden 60-65-65-70%		10' inlopen/losm.oef					
	3 Steig 100m in 70-75-80% # R=60"	10' met actieve losmakende oef.	3 Steig 100m in 70-75-80% # R=60"		10' lenigheid/coord.					
	A=>70-80%< en R=>55-65%<	10' lenigh/coord/schaatsspecs	A=>70-80%< en R=>55-65%<	Morgen Haarlem open	3x 3' droogrijden # R= 2'					
Algemene Leden Vergadering	5x 2'2' # SR=5' extra	3x Serie van 7' # R en SR=6'	7x 30"/30" # SR=6'	publieksuren van 12.00-18.00	SR=5' wel actief blijven					
STG Zaanstreek	5x 1'30"/1'30" # SR=4' extra	Intensiteit>75-85%< mix van;	6x 1'1/1' # SR=5'	Speciale aanbiedingen	3x 3/2' # lopen 75/40%					
	15' rustig uitrijden	14 spr./3' droogr./1' lopen	6x 45"/45" # SR=6'	zie website van de	SR=5' wel actief blijven					
		2' droogr./ rest is lopen	15' rustig uitrijden	IJSbaan Haarlem.	4x 2'2' # lopen 75/40%					
		10' uitlopen met losm.oef.			SR=5' wel actief blijven					
		5' rek/strek			10' uitwerken					
Haarlem 1-okt.	Haarlem CF 2-okt.	IJstraining 3-okt.	Haarlem 4-okt.	Sportschool? 5-okt.	Haarlem 6-okt.	Duintraining 7-okt.				
Spek&bonenrace +	Vaartspel (D1)		Vaartspel (D1)		Vaartspel (D1)					
Inschrijven voor Marathon	2x 4 Rnd 60% # R=1 Rnd		2x 3 Rnd 65% # R=1 Rnd		2x 4 Rnd inr 60%	Wedstrijden Haarlem				
3 Rnd ff wennen	Steig in 65 en 70%		Steig 65-70-75%		Steig in 65 en 75%					
2x 3 Rnd inr 65% # R=1 Rnd	2x 100/700	Train je op woensdag maak dan	3x 100/700 en 3x 200/600		2x 100/700	Programma				
4-5-4 Rnd 65% # R=2 Rnd	2x 200/600	keuze programma 2 of 4 oktober.	32'		2x 200/600	Zie website BV Haarlem				
Gewend en ijsvast? Dan;	2x 300/900		4 Rnd 70% # R=2 Rnd	8'	2x 300/900					
Steigerungen in 70 en 80%			5 Rnd 70% # R=2 Rnd	9'						
2x 200/600	3x 400/400 # 70/50% # R=5'		5x 100/300 # 75/50% # R=5	11'	3x 400/400 # 70/50% # R=4'	12'				
3x 400/400 # 70/40% # R=5'	5x 200/200 in 70-50% # R=5'				4 Rnd 65% # R=4'	8'				
Uitrijden	2x 3 Rnd uitr 50 en 40%		3 Rnd 40% poetsen		5x 200/200 # 70-50% # R=4	12'				
	TA=hoeken, diepe zit		TA=hoeken, diepe zit		2x 3 Rnd uitr 50 en 40%					
					TA=hoeken, diepe zit					