

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;		Periode; IJS 1 Cyclus 1		8-okt. t/m 28-okt.		Week: 41-42-43	
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	@
IJstraining 8-okt.	IJstraining CF 9-okt.	IJstraining 10-okt.	IJstraining CF 11-okt.	Sportschool? 12-okt.	IJstraining 13-okt.	Duintraining 14-okt.	
Interval Extensief M(D1)	Vaartspel/Snelheid(D3)	Duur Extensief(D1)	Vaartspel(D2)		Vaartspel+Start(D2)		
2x4 Rnd inr 60% # R=1Rnd 2x Steig 100/700 # 70/80% 2x Steig 200/600 # 70/80%	4 Rnd 60% # R=1 Rnd 3 Steig 200/600 # 75-85-90% 2x Glijstart + 50m # R=3' 1x Start + 50m # R=3' 1x Start + bocht # R=3' 1x Start + 300m # R=4' 3x vanuit 100m aanglijden 1 ronde(30-31) 95% # R=5' 3 Rnd poetsen 40%	2x 4 Rnd inr 60-65% Steigerungen in 65 en 75% Steig 2x 200/600 in 65-70% 6 Rnd 65% # R=4' 7 Rndn 65% # R=5' 6 Rnd 65% # R=4' 7 Rndn 65% # R=5' Jun C doen 4-5-4-5 Rndn 2x 3 Rnd poetsen 50-40% TA=hoeken en LZP	2x 5 Rnd inr 65 en 70% 2x Steig 100/700 in 65-70% 2x Steig 200/600 in 65-70% 1x Steig 300/500 in 80% Uit 100m aanglijden 2 Rnd 85% # R=5' Vlak rijden Rondjes >32-34< 3 Rnd 85% # R=5' 6x 200/200 # 80/50 # R=5' 2x 3 Rnd poetsen 50-40% TA=hoeken en LZP	Wedstrijden za 13/10 >20.00-23.00< Kennemercup 500 en 500/1000/1500/3000m zo 14/10 >17.00-19.30< ijskonijn wedstrijd zo 14/10 >20.00-23.00< Mass Start	2x 3 Rnd inr 65 en 70% 2 Steig 100/700 # 80-90% 2 Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=3' 2x Start + 50m # R=3' 2x Start + bocht # R=3' 20' Techn. Recht eind 55% Blokjes van 2 Rndn # 1 Rnd Rust TA=Bocht	Deelnemen aan wedstrijden? Meld je dan tijdig aan via de website; inschrijven.schaatsen.nl Daar kan je ook zien welke afstanden op programma staan Herfstkamp voor de jeugd van; vr 26 t/m zo 28 oktober zie STG website voor info	
IJstraining 15-okt.	IJstraining CF 16-okt.	IJstraining 17-okt.	IJstraining CF 18-okt.	Sportschool? 19-okt.	IJstraining 20-okt.	Duintraining 21-okt.	
Duur Intensief (D2)	Interval Intensief K (D2)		Vaartspel/Snelheid(D3)		Interval Extensief M(D1)		
4 Rnd 60% # R=1 Rnd 4 Rnd 70% # R=1 Rnd 1x Steig 200/600 # 80-90% 1x Steig 300/500 # 80-90% 2x 6 Rnd >75-85%< # R=5' 2x 5 Rnd >75-85%< # R=4' 2x 3 Rnd uitr. 55-50% TA=hoeken en LZP	2x 4 Rnd 60+70% # R= 3' 2x Steig 200/600 # 75+85% 2x Steig 300/500 # 75+85% Wel zitten blijven!!! 4x 300/300 # 85/50% # R=5' 6x 200/200 # 85/50% # R=5' 6x 100/300 # 85/50% # R=5' 2x 3 Rnd Techn. Slowmo TA=hoeken en LZP	Train je op woensdag doe dan programma 16 okt.	2x 4 Rnd inr 65-75% 2 Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=3' 1x Start + 50m # R=3' 1x Start + bocht # R=3' 1x Start + 300m # R=4' 3x na de bocht hard wegschaatsen rechteind+bocht # R=3' 2x 3 rdn 50-40% # R= 3' TA=Bocht	Wedstrijden za 20/10 >20.00-23.00< Geen wedstrijden zo 21/10 >17.00-19.30< ijskonijn wedstrijd zo 21/10 >20.00-23.00< Kennemercup 500, 1500/3000/1000m	30' Techniek Bocht 50% Blokjes 2 of 3 rdn # 1 Rnd Rust 1 RondeRust=Max 2'30" !!!! Blijf in de hoeken zitten 3x 400/400 # 70/40% # R=5' 4x 300/300 # 70/40% # R=5' 4 Steig R=500m=Max 3' 300/500 # 65-65-70-70% 3 Rnd uitr. 50% poetsen TA=hoeken en LZP	Herfstkamp voor de jeugd van; vr 26 t/m zo 28 oktober zie STG website voor info	
IJstraining 22-okt.	IJstraining CF 23-okt.	IJstraining 24-okt.	IJstraining CF 25-okt.	Sportschool? 26-okt.	IJstraining 27-okt.	Duintraining 28-okt.	
Interval Extensief L(D1)	Tempo M +Techniek(D3)	Interval Extensief M(D1)	Vaartspel/Snelheid(D3)		Vaartspel(D1)		
2x 5 Rnd 65-70% #R=1rnd 1 RondeRust=Max 2'30" !!!! 2 Steig 200/600 # 70-80% 2 steig 300/900 # 70-80% Blijf diep zitten!! 3x 800/400 # 70/50% # R=5' 3x 600/400 # 70/50% # R=5' 2x 3 Rnd techn 55-50% TA=hoeken en LZP	2x 4 Rnd 60 en 65% 2 Steig 200/600 # 80-90% Uit 100m aanglijden Tempo's >90-95%< 2x 2 Rndn # R=7' 2x 1 Rndn # R=6' Vlakke Rondjes >29-31< Techn. 50% 3x 3 Rndn # R=2'30" TA=Bocht	2x 4 Rnd inr 65 en 70% 2 Steig 200/600 # 70-80% Wel zitten blijven!! 3x 400/400 # 70/50% # SR=6' 2x 600/600 # 70/50% # SR=6' 3x 400/400 # 70/50% # SR=6' Uitrijden TA=hoeken en LZP	3x 3 Rnd 60-70-80% 3x Steig 100/700 # 70-80-90% 2x glijstart+50m # R=3' 2x glijstart+bocht # R=3' vanuit 100m aanglijden 2x 300m 95% # R=5' 1x 700m 95% # R=5' Uitrijden TA=hoeken en LZP	Wedstrijden za 27/10 >20.00-23.00< Kennemercup 300-700, 5000/10000 zo 28/10 >17.00-19.30< ijskonijn wedstrijd zo 28/10 >20.00-23.00< Mass Start	30' Techn. Rechteind 50% Blokjes 2 of 3 rdn # 1 Rnd Rust 1 RondeRust=Max 2'30" !!!! 2x Steig 200/600 # 70-80% 3 Rnd 85% # R=5' 4x 300/300 # 70/50% # R=5' 5 Rnd >65-70%< # R=5' Uitr. 2x 3 Rnd # 45% slowmrc TA=hoeken en LZP		