

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;		Periode; IJS 1 Cyclus 2				29-okt. t/m 18-nov.		Week: 44-45-46		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
<b>IJstraining</b> 29-okt.	<b>IJstraining CF</b> 30-okt.	<b>IJstraining</b> 31-okt.	<b>IJstraining CF</b> 1-nov.	<b>Sportschool?</b> 2-nov.	<b>IJstraining</b> 3-nov.	<b>Duintraining</b> 4-nov.				
<b>Duur Extensief(D1)</b>	<b>Vaartspel(D2)</b>	<b>Vaartspel (D1-2)</b>	<b>Vaartspel/Snelheid(D3)</b>		<b>Vaartspel(D2)</b>	<b>Duur Extensief(D1)</b>				
2x 4 Rnd 60 en 65% 2 Steig 200/600 # 70-75%  6-8-7-6 Rnd op >60-75%< R= 4'-5'-5'-4' <b>Alles op techniek!!</b> <b>Jun C doen 4-5-5-4 Rndn</b>  Uitrijden/poetsen op 50-40% <b>TA=Hoeken+Sturen</b>	30' Techniek 50-55% 3x 3 Rnd techn. recht eind 2x 3 Rnd techn. bocht  2 Steig 200/600 # 70-85% <b>Vanuit vliegende Start</b> <b>1 Rnd # R=6'</b>  5x 200/200 # 85/45% # R=5 2x 4 Rndn van 65 naar 40% <b>TA=Hoeken+ Bocht versnellen</b>	2x 3 Rnd 65% # R=1 Rnd Steig 65-70-75% 3x 100/700 en 3x 200/600  4 Rnd 80% # R=2 Rnd 5 Rnd 70% # R=2 Rnd 5x 100/300 # 75/50% # R=5'  3 Rnd 40% poetsen <b>TA=hoeken, diepe zit</b>	3x 3 Rnd 60-70-80% 3x Steig 100/700 # 70-80-90%  2x glijstart+50m # R=3' 2x glijstart+bocht # R=3' <b>Start + 50m</b> <b>Start + bocht</b> <b>Start + 1 ronde</b>  4 Rnd 40% poetsen <b>TA=Hoeken+Bekken kantelen</b>	<b>Wedstrijden</b> <b>Zaterdag 3 nov Haarlem Trofee</b> <b>alleen op uitnodiging</b>  <b>Zondag 4 nov Gew.Jun C</b> <b>alleen op uitnodiging</b>  <b>Zondag 4 nov Kennemercup</b> <b>500,3000/1000/1500</b>	30' Techniek 50-55% 3x 3 Rnd techn. recht eind 2x 3 Rnd techn. bocht  2 Steig 200/600 # 70-85% <b>Vanuit vliegende Start</b> <b>2x 1 Rnd # R=6'</b> 4x 200/200 # 85/45% # R=5' 2x 4 Rndn van 65 naar 40% <b>TA=Hoeken+Sturen + Bocht</b>	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur Rondje van 1,5 uur Elke 10de minuut versnelling 60"  <b>Duur Extensief moet je blijven onderhouden.</b> Lopen mag ook maar dan de helft van het fietsen Wel 15' WUP en Cooldown				
<b>IJstraining</b> 5-nov.	<b>IJstraining CF</b> 6-nov.	<b>IJstraining</b> 7-nov.	<b>IJstraining CF</b> 8-nov.	<b>Sportschool?</b> 9-nov.	<b>IJstraining</b> 10-nov.	<b>Duintraining</b> 11-nov.				
<b>Interval Extensief M(D2)</b>	<b>Duur Intensief(D2)</b>	<b>Duur Intensief(D2)</b>	<b>Tempo L(D3)</b>		<b>Interval Extensief K(D2)</b>	<b>Duur Extensief(D1)</b>				
2x 4 Rnd inr 60-65% 2x Steig 200/600 # 70-80%  4x 400/400 # 75/50% # R=5' 2x 800/400 # 75/50% # R=5' 3x 600/400 # 75/50% # R=5'  2x Steig 200/600 # 70-80% 4 Rnd uitrijden <b>TA=Hoeken+Sturen+Bocht</b>	2x 4 Rnd 65-75% 2x steig 200/600 # 70-80%  1x 5 Rnd # 80% # R=6' 1x 6 Rnd # 80% # R=6' 1x 5 Rnd # 80% # R=6' 1x 6 Rnd # 80% # R=6' <b>Jun C doen 4-5-4-5</b>  Uitpielen <b>TA=Hoeken+Sturen+Bocht</b>	2x 4 Rnd 65-75% 2x steig 200/600 # 70-80%  1x 5 Rnd # 80% # R=6' 1x 6 Rnd # 80% # R=6' 1x 5 Rnd # 80% # R=6' 1x 6 Rnd # 80% # R=6' <b>Jun C doen 4-5-4-5</b>  Uitpielen <b>TA=Hoeken+Sturen+Bocht</b>	2x 5 Rnd 60-75% 2x Steig 300/500 # 75-85%  <b>Vlak rijden Rondjes &gt;31-34&lt;</b> <b>vanuit 60m aanglijden</b> 3 Rndn 95% # R=9' 4 Rndn 95% # R=10' 5 Rndn 95% # R=7' <b>Jun C doen 2-3-4 Rndn</b> Uitrijden 2x 3 Rnd 55-45% <b>TA=Hoeken+Sturen+Bocht</b>	<b>Wedstrijden</b> <b>Zaterdag 10 nov Ter Aar Trofee</b> <b>alleen op uitnodiging</b>  <b>Zondag 11 nov</b> <b>Jeugdmarathon</b>  <b>Zondag 11 nov Kennemercup</b> <b>500, 1000/3000/1500</b>	2x 4 Rnd inr 60-65% 3x Steig 200/600 # 70-75-80% 3x Steig 300/500 # 70-75-80%  3x 400/400 # 70/50% # R=5' 4x 300/300 # 70/50% # R=5'  20' Techn. 55-60% <b>R=steeds 1 Rnd=2'30"</b> Blokjes van 3 Rndn <b>TA=Hoeken+Sturen+Bocht</b>	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur Rondje van 1,5 uur  <b>Duur Extensief moet je blijven onderhouden.</b> Lopen mag ook maar dan de helft van het fietsen Wel 15' WUP en Cooldown @				
<b>IJstraining</b> 12-nov.	<b>IJstraining CF</b> 13-nov.	<b>IJstraining</b> 14-nov.	<b>IJstraining CF</b> 15-nov.	<b>Sportschool?</b> 16-nov.	<b>IJstraining</b> 17-nov.	<b>Duintraining</b> 18-nov.				
<b>Vaartspel/Snelheid</b>	<b>Tempo M+ Techniek(D3)</b>	<b>Tempo M+ Techniek(D3)</b>	<b>Snelheid(D3)</b>		<b>Duur Intensief(D2)</b>	<b>Duur Extensief(D1)</b>				
2x 3 Rnd 70-80% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Steig 300/500 # 80-90%  2x Glijstart + bocht # R=3' 2x Start + bocht # R=3' Start + 400m # R=5'  3 Rndn 95% # R=6' Uitrijden/poetsen op 50-40% Uitrijden	30' Techniek op 50-55% Blokjes van 3 Rndn 2 Steig 200/600 # 80% 2x 700m # 90% # R=6' 1x 1100m # 90% # R=7'  Uitrijden <b>TA=Hoeken + Bocht versnellen</b>	30' Techniek op 50-55% Blokjes van 3 Rndn 2 Steig 200/600 # 80% 2x 700m # 90% # R=6' 1x 1100m # 90% # R=7'  Uitrijden <b>TA=Hoeken + Bocht versnellen</b>	5 Rndn, 60-65-70-75-60% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90%  2x Glijstart+50m R=3' 1x Start+bocht R=4' 1x Start + 300m # R=5' 1x Start + 700m # R=5'  2x 300m vol weg # R=4' <b>TA=Bekken kantelen+Act. Armbew.</b>	<b>Lep op de Baancommissie-site!!</b> <b>ivm KPN Marathon</b> <b>zaterdag 17 nov geen training H07</b>  <b>Wedstrijden</b> <b>Zondag 18 nov IJSkonijnen</b>  <b>Zondag 18 nov Kennemercup</b> <b>500, 1500/1000/3000</b>	0 90 2x 4 Rnd 65-75% 2x steig 300/500 # 70-80% 1x 5 Rnd # 80% # R=6' 1x 7 Rnd # 80% # R=6' 1x 5 Rnd # 80% # R=6' 1x 7 Rnd # 80% # R=6' <b>Voor Jun en Pup aanpassen</b>  Techniek bocht <b>TA=Hoeken + Bocht</b>	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur Rondje van 1,5 uur  <b>Duur Extensief moet je blijven onderhouden.</b> Lopen mag ook maar dan de helft van het fietsen Wel 15' WUP en Cooldown				