

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;				Periode; WP1 Cyclus 1		19-nov. t/m 9-dec.		Week: 47-48-49		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
IJstraining 19-nov.	IJstraining CF 20-nov.	IJstraining H'lem 21-nov.	IJstraining H'lem 22-nov.	Sportschool? 23-nov.	IJstraining H'lem 24-nov.	Duintraining 25-nov.				
Vaartspel(D2/3)	Duur Extensief(D1/2)	Duur Extensief(D1/2)	Techniek(D1)		Vaartspel+Start	Duur Extensief(D1)				0
2x 4 Rnd 60-70%	2x 4 Rnd inr 60-65%		30' Techniek op 50-55%		2x 4 Rnd 60% # R=1 Rnd	Geen duintraining?				0
2 Steig 100/700 # 80-90%	2x Steig 200/600 # 60-70%		Blokjes van 3 Rndn# acc=bocht		3x Steig 100/700 # 75-85-90%	Dan, als het kan fietsen.				
2 Steig 200/600 # 80-90%	2x Steig 300/900 # 60-70%		Steeds 1 Rnd rust			Extensief Duur				
Zitten blijven, hoeken!!	3x 5 Rndn 60% # R=6'	Keuze uit programma van	3 Steig 300/900 # 70-75-80%		Thialf 8 dec	Rondje van 1,5 uur				
4x 100/300 # 85/40% # SR=5'	Alles op techniek!!	dinsdag 20/11 of donderdag 22/11	6 Rndn 60% # R=5'		STG Recordwedstrijden	Elke 10de minuut versnelling 60"				
7 Rndn 65% # R=5'			4 Rndn poetsen op 50%		Diverse afstandcombinaties	van 60 naar 80%				
4x 200/200 # 85/40% # SR=5'			4 Rndn poetsen op 40%		Schrijf tijdig in.	Tacx kan ook maar dan de helft!				
6 Rndn 65% # R=5'	Uitrijden/poetsen op 45%				Wedstrijden, zie website					
TA=Hoeken+Sturen+Verzamelen	TA=Hoeken+Sturen+Verzamelen	TA=Hoeken+Sturen+Verzamelen	TA=Hoeken/balans/hangen		inschrijven.schaatsen.nl					@
IJstraining 26-nov.	IJstraining CF 27-nov.	IJstraining H'lem 28-nov.	IJstraining H'lem 29-nov.	Sportschool? 30-nov.	IJstraining H'lem 1-dec.	Duintraining 2-dec.				
Vaartspel(D2/3)	Vaartspel/Snelheid(D3)	Interval Duur(D2)	Vaartspel(D2/3)Techniek		Vaartspel/Snelheid(D3)	Vaartspel(D2)				0
3x 3 Rnd 60-70-80%	5 Rnd 50 naar 75%	2x 4 Rnd 65 en 70%	30' Techniek op 50-55%		2x 4 Rnd 60-65-70-80%	Geen duintraining?				0
2 Steig 100/700 # 80-90%	3x Steig 200/600#75-85-95%	2 Steig 200/600 # 70-80%	Blokjes van 3 Rndn# acc=recht eind		2x Steig 100/700 # 70-80-90%	Dan, als het kan fietsen.				
2x Glijstart+50m # R=350m	2x glijstart+ 50m # R=4'	3 Series van 7 ronden in 85/50%	Steeds 1 Rnd rust		2x Steig 200/600 # 80-90%	20' inrijden				
1x Start + bocht # R=3'	1x glijstart + bocht # R=5'	3x 400/400 # 85/50% + 1 Rnd 85% +	2 Steig 200/600 # 70-80%		2x Glijstart+50m R=3'	3x Steig 40"/120" # 80/60%				
1x Start +300m # R=5'		100m finish met eindsprint	3x 300/300 # 75/40% # R=5		1x Start+50m R=3'	3' Tempo 90% # R=10' ontspannen				
Uit 80m aanglijden.	Lanceren elke bocht versnellen	SR=6'	6 Rndn 60% # R=5'		1x Start+bocht R=4'	7x 1/1' # 80/60%				
1x 2 Rndn 95% # R=7'	hard overnemen en finishen		4 Rndn poetsen op 40%		1x Start+300m R=5'	20' uitrijden van 70 naar 50%				
7 Rndn 80% # R=4'	3x 2 Rndn >70-100% # R=6'	Uirijden			Powerstarts	Lopen mag ook!!				
Uitrijden/poetsen op 45%	Uitpielen		TA=Hoeken/balans		3x 200m # R=5'	Tacx kan ook maar dan de helft!				@
TA=Bekken kantelen	TA=Druk-afzet-actieve inzet	TA=Druk-afzet-actieve inzet			Uitrijden/poetsen op 45%					
IJstraining 3-dec.	IJstraining CF 4-dec.	IJstraining 5-dec.	IJstraining H'lem 6-dec.		IJstraining H'lem 7-dec.	Duintraining 9-dec.				
Snelheid+Start	Snelheid+Start	Tempo +Techniek(D3)	Snelheid+Start		0	Vaartspel(D2)				0
3x 3 Rnd inr 60-70-80%	3x 3 Rnd inr 60-70-80%	2x 4 Rnd 70 en 80%	3x 3 Rnd inr 60-70-80%		90	0				0
3x Steig 100/700 # 75-85-95%	2x Steig 100/700 # 80-95%	2 Steig 100/700 # 80-90%	2x Steig 100/700 # 80-90%			2x 4 Rnd inr 60-65%				
2x Glijstart + 50m # R=4'	2x Steig 200/600 # 80-95%	1 Steig 200/600 # 80-90%	2x Steig 200/600 # 80-90%		Morgen zaterdag	2x Steig 200/600 # 70-80%				
1x Start + bocht # R=4'	2x Glijstart + 50m # R=4'	Tempo's uit 80m aanglijden	2x Glijstart+50m # R=4'		>8 december<					
1x Start +1 Rndn # R=8'	Start + 50m # R=5'	2 Rndn 95% # R= 8'	Start +50m # R=4'		STG Recordwedstrijden	Hoeken!!!				
Uit 100m aanglijden	Start + bocht # R=5'	3 Rndn 95% # R= 8'	Start +bocht # R=4'		Thialf	4x 400/400 # 70/50% # R=5'				
2x 1 Rndn # 100% # R=7'	Uit 100m aanglijden	4 Rndn 95% # R=12'	Powerstarts			3x 800/400 # 70/50% # R=5'				
TA=Druk-afzet-actieve inzet	TA=Druk-afzet-actieve inzet	Rondjes vlak rijden!!	2x +200m # R=5'			3x 600/400 # 70/50% # R=5'				
	2x 3 Rndn uitrijden	2x 4 Rndn Uitrijden/poetsen 45%	1x +400m			Alles op techniek!!				
			TA=Druk-afzet-actieve inzet			2x Steig 200/600 # 70-80%				
						4 Rnd uitrijden				@
						TA=Druk-afzet-actieve inzet				