

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;		Periode; IJS 2 Cyclus 2				31-dec. t/m 20-jan.		Week: 1-2-3		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Geen Training 31-dec.	IJstraining CF 1-jan.	IJstraining H'lem 2-jan.	IJstraining H'lem 3-jan.	Sportschool? 4-jan.	IJstraining H'lem 5-jan.	Duintraining 6-jan.				
Happy New Year		Vaartspel (D1-2)	Tempo M(D3)		Snelheid + Start(D3)				0	
Voor publiek open van 12.00-16.00 Daarna is de baan gesloten	Voor publiek open van 12.00-16.00 >LET OP< Trainingen H01 t/m H05 GAAN NIET DOOR Tussen 18.00-18.30 kan je met je pasje inchecken en gratis schaatsen op 2-3-4 jan. >Na 18.30 inchecken is betalen<	2x 6 Rnd 60-70% Steig 65-75% 2x 100/700 en 2x 200/600 4 Rnd 85% # R=6' 5 Rnd 70% # R=6' 5x 200/200 # 75/50% # R=5' 3 Rnd 40% poetsen TA=hoeken, diepe zit	2x 5 Rnd 60-75% 3x Steig 2300/600 # 75-85-90% Vlak rijden Rondjes >28-31< vanuit 80m aanglijden 3x uitvoeren!! 2 Rndn 95% # R=10' Uitrijden 2x 3 Rnd poetsen TA=Hoeken + Bocht	Zaterdag 5 januari Aanvang H07 normale tijd!! Zaterdag 5 januari Ringvaart schaatsavond zie website en flyers Zondag 6 jan. Jeugdmarathon 17.00-19.30 Kennemer Cup 20.00-23.00	2x 4 Rnd 65-75% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 80m # R=3' Start + 50m # R=4' Start + bocht R=4' Start + 1 Rnd # R=5' Powerstarts 1x 100m # R=5' 2x 200m # R=5' 3 Rnd uitrijden 45%	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70% PURE SPRINT Zaterdag 12 januari georganiseerd door; STG Zaanstreek. Inschrijven zie Website			0	
IJstraining H'lem 7-jan.	IJstraining CF 8-jan.	IJstraining H'lem 9-jan.	IJstraining H'lem 10-jan.	Sportschool? 11-jan.	IJstraining H'lem 12-jan.	Duintraining 13-jan.				
Vaartspel/Snelheid(D3)	Snelheid + Start(D3)	Interval Duur(D3)	Snelheid + Start(D3)		Snelheid + Start(D3)					
3x 3 Rnd 70-80-85% 3x Steig 100/700 # 75-85-95% 3x Steig 200/600 # 75-85-95% 2x Glijstart+50m # R=4' 2x Start+bocht # R=5' Uit 80m aanglijden 1 Rnd 100% # R=5' 2x 3 Rnd poetsen	3x 3 Rnd 70-80-85% 2 Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start+50m # R=4' Start+bocht # R=4' Start+1 Rnd # R=7' Uit 80m aanglijden 1 Rnd volle bak # R=5' Uitrijden op 50%	2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Op techniek rijden en blijf zitten!! 3 Series x 7 Ronden 1 Rnd 85% - 1 Rnd 60% 2 Rnd 85% - 2 Rnd 60% 1 Rnd voluit finishen SR=steeds 8' Uitrijden	3x 3 Rnd 70-80-85% 2x Steig 100/700 # 80-95% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start+50m # R=4' Start+bocht # R=4' Start+300m # R=6' Powerstarts 2x 300m volle bak # R=6' Uitpielen	PURE SPRINT Zaterdag 12 januari georganiseerd door; STG Zaanstreek. Zondag 13 jan IJSkonijnen 17.00-19.30 Kennemer Cup 20.00-23.00	3x 3 Rnd 70-80-85% 2 Steig 100-700 # 80-90% 2 Steig 200-600 # 80-90% 2x Glijstart + bocht # R=3' 1x Start + 50m # R=5' Start + 300m # R=7' 1x Powestart 200m # R=5' 2x 3 Rnd uitrijden 50-40% Uitwerken	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70%				
IJstraining H'lem 14-jan.	IJstraining CF 15-jan.	IJstraining H'lem 16-jan.	IJstraining H'lem 17-jan.	Sportschool? 18-jan.	IJstraining H'lem 19-jan.	Duintraining 20-jan.				
Interval Intensief L(D3)	Tempo M(D3)	Interval Intensief K(D3)	Interval Duur(D3)	Rust	Interval Intensief K(D3)					
2x 4 Rnd 65 en 75% Steig 100/700 # 80% Steig 200/600 # 80% Steig 300/900 # 80% . Blijf diep zitten!! 2x 800/600 # 85/50% # R=6' 2x 600/600 # 85/50% # R=6' 3x 400/400 # 85/50% # R=6' Uitrijden Druk en Timing!!	2x 4 Rnd 65-75% 2 Steig 100/700 # 80-90% 2 Steig 200/600 # 80-90% Vanuit 80m aanglijden 2 Rndn # 95% # R=10' 2 Rndn # 95% # R=10' 3 Rndn # 95% # R=9' Uitrijden op 50% Druk en Timing!!	2x4 Rnd 60 en 70% 2 Steig 200/600 # 70-80-90% 2 Steig 300/900 # 70-80-90% SR=steeds 6' 6x 200/200 # 85/60% 6x 100/300 # 85/60% Uitpielen	2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Blijf op techniek rijden, blijf zitten!! 3 Series x 8 Ronden 1 Rnd 85% - 1 Rnd 70% 2 Rnd 85% - 2 Rnd 70% 1 Rnd 85% + 1 Rnd vol finishen SR=steeds 8' Uitrijden Druk en Timing!!	Zaterdag 19 januari Wel training H06 >Geen training H07< IJSclub Haarlem 150 jaar Hele dag programma zie website en flyers Wedstrijden Zondag 20 jan. Jeugdmarathon 17.00-19.30 Zesbanen marathon 20.00-23.00	2x 5 Rnd 60 en 70% Steig 1x 100/600 # 80% Steig 1x 200/600 # 80% Steig 1x 300/900 # 80% Zitten blijven!! 5x 100/300 # 85/40% # R=6' 5x 200/200 # 85/40% # R=6' 4x 300/300 # 85/40% # R=6' 2x 3 Rnd Techniek 50% Hoeken en sturen	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70%				