

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;				Periode; WP2 Cyclus 1		21-jan. t/m 10-feb.		Week: 4-5-6		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
IJstraining H'lem 21-jan.	IJstraining CF 22-jan.	IJstraining H'lem 23-jan.	IJstraining H'lem 24-jan.	Sportschool? 25-jan.	IJstraining H'lem 26-jan.	Duintraining 27-jan.				
Duur Extensief(D1)	Interval Extensief M (D2)	Interval Extensief M (D2)	Techniek(D1)	Circuit	Vaartspeel(D2)Techniek					
2x 4 Rnd 60 en 70%	2x 4 Rnd 65-75%	2x 4 Rnd 65-75%	2x4 Rnd 60-70%		45' Techniek 50-55%	Geen duintraining?				
2x steig 200/600 # 70-80%	2x Steig 200/600 in 60-70%	2x Steig 200/600 in 60-70%		Wedstrijden, zie website	4x 3 Rnd techn. recht eind	Dan, als het kan fietsen.				
2x 7 Rnd >60-65% < # R=5'	Blijf zitten!! Techniek!!	Blijf zitten!! Techniek!!	4x 3 Rnd Techniek Bocht	za 26 geen wedstrijden	4x 3 Rnd techn. bocht	Rondje van 1,5 uur				
2x 6 Rnd >60-65% < # R=5'	4x 300/300 # 70/50% # R=4	4x 300/300 # 70/50% # R=4'	1 Rnd Olifanten	zo 28 jan 17.00-19.30 ijskonijnen	2 Steig 200/600 # 70-80%	lekker ontspannen				
Alles op techniek!!	3x 400/400 # 70/50% # R=4	3x 400/400 # 70/50% # R=4'	2x 3 Rnd Techniek Recht	zo 28 jan 20.00-23.00 geen wedstr.	2 Steig 300/900 # 70-80%	Extensief Duur 60~70%				
Elke serie een specifiek	3x 400/400 # 70/50% # R=4	3x 400/400 # 70/50% # R=4'	1 Steig 200/600 # 80%		4x 200/200 # 80/45% # R=5'					
Technisch Accent toevoegen	4x 300/300 # 70/50% # R=4	4x 300/300 # 70/50% # R=4'	1 Steig 300/500 # 80%		2x 3 Rnd poetsen 40%					
4 Rnd poetsen	4 Rnd poetsen	4 Rnd poetsen	Uitwerken		TA=Hoeken/Sturen/Druk					
TA=Hoeken/Sturen/Verzamelen	TA=Hoeken/Druk zoeken	TA=Hoeken/Druk zoeken								
IJstraining H'lem 28-jan.	IJstraining CF 29-jan.	IJstraining H'lem 30-jan.	IJstraining H'lem 31-jan.	Sportschool? 1-feb.	IJstraining H'lem 2-feb.	Duintraining 3-feb.				
Vaartspeel(D3)	Interval Intensief K(D3)	Interval Intensief K(D3)	Tempo K(D3)	Circuit	Snelheid + Start(D3)					
2x 4 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65-75%		2x 3 Rnd 65-75%	Geen duintraining?				
2x Steig 100/700 # 80-90%	1x steig 100/700 in 80%	1x steig 100/700 in 80%	2 Steig 100/700 # 80-90%	Wedstrijden, zie website	2 Steig 100/700 # 80-90%	Dan, als het kan fietsen.				
2x Steig 200/600 # 80-90%	1x steig 200/600 in 80%	1x steig 200/600 in 80%	2 Steig 200/600 # 80-90%	zo 2 feb 20.00-23.00 geen wedstr.	2 Steig 200/600 # 80-90%	Rondje van 1,5 uur				
2x Glijstart+50m # R=4'	6x 100/300 # 85/40% # R=6'	6x 100/300 # 85/40% # R=6'		zo 3 feb 17.00-19.30 ijskonijnen	2x Gijstart + bocht # R=3'	lekker ontspannen				
2x Start+bocht # R=4'	6x 200/200 # 85/40% # R=6'	6x 200/200 # 85/40% # R=6'	Vanuit 80m aanglijden	zo 3 feb 20.00-23.00 KenCup	1x Start + 50m # R=5'	Extensief Duur 60~70%				
uit 80m aanglijden	4x 300/300 # 85/40% # R=6'	4x 300/300 # 85/40% # R=6'	2x 1 Rndn 95% # R=7'	meedoen!!!	1x Start + 400m # R=7'					
3 Rndn # 95% R=6'			2x 2 Rndn 95% # R=8'		Powerstarts					
5 Rndn # 65% # R=5'	2x 3 Rnd Techniek 50%	2x 3 Rnd Techniek 50%	Rondjes >29-31<		2x 100m # R=5'					
Uitwerken	Hoeken en sturen	Hoeken en sturen	3 Rnd uitrijden		2x 3 Rnd Techniek 50-40%					
					Uitwerken					
IJstraining H'lem 4-feb.	IJstraining CF 5-feb.	IJstraining H'lem 6-feb.	IJstraining H'lem 7-feb.	Sportschool? 8-feb.	Kees Jongert Bokaal 9-feb.	Duintraining 10-feb.				
Interval Duur(D3)	Vaartspeel(D3)	Tempo M(D3)	Snelheid + Start(D3)	Circuit	Geen training H07					
2x 5 Rnd 65-75%	2x 4 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65-75%	3x 3 Rnd 65-75-85%		2x 4 Rnd 65-75%	Geen duintraining?				
2 Steig 200/600 # 70-80%	2x Steig 100/700 # 80-90%	2 Steig 100/700 # 80-90%	3x Steig 100-700 # 80-90-95%	Wedstrijden, zie website	2 Steig 100-700 # 80-90%	Dan, als het kan fietsen.				
Blijf op techniek rijden, blijf zitten!!	2x Steig 200/600 # 80-90%	2 Steig 200/600 # 80-90%		za 9 feb 17.00-23.00	2 Steig 200-600 # 80-90%	Rondje van 1,5 uur				
3 Series x 7 Ronden	2x Glijstart+50m # R=4'	Vanuit 80m aanglijden	2x Gijstart + bocht # R=3'	Kees Jongert Bokaal	2x Gijstart + bocht # R=3'	lekker ontspannen				
1 Rnd 85% - 1 Rnd 70%	2x Start+bocht # R=4'	2x 1 Rndn 95% # R=6'	1x Start + 50m # R=5'	zo 10 feb 17.00-19.30 Gew.Pup A	2x Start + 50m # R=5'	Extensief Duur 60~70%				
1 Rnd 85% - 2 Rnd 70%	uit 80m aanglijden	1x 2 Rndn 95% # R=8'	Start + 300m # R=7'	zo 10 feb 20.00-23.00	2x Start + 300m # R=7'					
1 Rnd 85% + 1 Rnd vol finishen	1 Rndn # 95% R=6'	1x 3 Rndn 95% # R=8'	Powerstarts	6 banen Marathon	Powerstarts					
SR=steeds 8'	2 Rndn # 95% R=6'	Rondjes >29-32<	2x 200m # R=5'		2x 100m # R=5'					
Uitrijden	Uitrijden	3 Rnd uitrijden	2x 3 Rnd Techniek 50-40%		2x 3 Rnd Techniek 50-40%					
Druk en Timing!!			Uitwerken		Uitwerken					