

Programma STG Zaanstreek 2018-2019;				Periode; WP2 Cyclus 2		11-feb. t/m 3-mrt.		Week: 7-8-9	
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag			
IJstraining H'lem 11-feb.	IJstraining CF 12-feb.	IJstraining H'lem 13-feb.	IJstraining H'lem 14-feb.	Sportschool? 15-feb.	IJstraining H'lem 16-feb.	Duintraining 17-feb.			
Duur Extensief(D1)	Interval Extensief M(D2)	Interval Intensief K(D3)	Interval Intensief K(D3)	Circuit	Vaartspel+techniek				
2x 5 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 60 en 70%	2x 4 Rnd 60 en 70%	0	2x 4 Rnd 65-75%	Geen duintraining?			
1x Steig 100/700 # 80%	2x Steig 200/600 # 70-80%	3 Steig 200/600 # 70-80-90%	3 Steig 200/600 # 70-80-90%	90	2 Steig 100-700 # 80-90%	Dan, als het kan fietsen.			
1x Steig 200/600 # 80%	1x Steig 300/900 # 80%	3 Steig 300/900 # 70-80-90%	3 Steig 300/900 # 70-80-90%	Wedstrijden, zie website	1 Steig 200-600 # 85%	Rondje van 1,5 uur			
6 Rnd >60-70% < # R=6'	Deze serie 2x uitvoeren	SR=steeds 6'	SR=steeds 6'	zaterdag 16 feb geen wedstrijden	1 Steig 300-900 # 85%	lekker ontspannen			
7 Rnd >60-70% < # R=6'	7 Ronden	4x 200/200 # 85/50% # R=5'	4x 200/200 # 85/50% # R=5	Zondag 17 feb 17.00-19.30	2x Gijstart + bocht # R=3'	Extensief Duur 60~70%			
8 Rnd >60-70% < # R=6'	2 Rndn 75% 1 Rndn 40%	4x 100/300 # 85/50% # R=5'	4x 100/300 # 85/50% # R=5	IJSkonijnen	1x Start + 50m # R=5'	Wordt mooi weer kopje???			
Alles op techniek!!	2 Rndn 75% 1 Rndn 40%	4x 300/300 # 85/50% # R=5	3x 300/300 # 85/50% # R=5	Zondag 17 feb 20.00-23.00	Start + 300m # R=7'				
2x Steig 100/700 # 70-80%	1 Rnd 75% # SerieRust=6"	Uitlopen	2x 3 Rnd poetsen	KenemerCup div afstanden	4x 3 Rnd Techniek 50%				@
3 Rnd poetsen 40%	2x 3 Rndn poetsen 40%				Uitwerken				
IJstraining H'lem 18-feb.	IJstraining CF 19-feb.	IJstraining H'lem 20-feb.	IJstraining H'lem 21-feb.	Sportschool? 22-feb.	IJstraining H'lem 23-feb.	Duintraining 24-feb.			
Interval Extensief M(D2)	Tempo M(D3)	Duur Extensief(D1)	Vaartspel(D3)	Circuit	Vaartspel(D3)				
2x 4, Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65-75%	2x 5 Rnd 65 en 70%	3x 3 Rnd 70-80-90%		2x 4 Rnd 65 en 70%	Geen duintraining?			
2x Steig 200/600 # 70 en 80%	2 Steig 100/700 # 80-90%	1x Steig 100/700 # 80%	1x Steig 300/500 # >80%	Wedstrijden, zie website	2x Steig 200/600 # 80-90%	Dan, als het kan fietsen.			
2x Steig 300/500 # 70 en 80%	2 Steig 200/600 # 80-90%	1x Steig 200/600 # 80%	1x Steig 400/800 # >80%	zaterdag 23 feb geen wedstrijden	2x Steig 300/900 # 80-90%	Rondje van 1,5 uur			
Blijf diep zitten!!	Vanuit 80m aanglijden	6 Rnd >60-70% < # R=6'	2x Glijstart + 50 # R=4'	Zondag 24 feb 17.00-19.30	2x Glijstart+50m # R=4'	lekker ontspannen			
3x 400/400 # 75/40% # R=5'	2x 1 Rndn 95% # R=7'	7 Rnd >60-70% < # R=6'	2x Start+bocht # R=6'	IJSkonijnen	2x Start+bocht # R=4'	Extensief Duur 60~70%			
2x 600/600 # 75/40% # R=5'	1x 2 Rndn 95% # R=8'	8 Rnd >60-70% < # R=6'	5x 200/200 # 85/50% # R=5	Zondag 24 feb 20.00-23.00	4x 100/300 # 85-50% # R=5				
4x 300/300 # 75/40% # R=5'	1x 3 Rndn 95% # R=6'	Alles op techniek!!	5 Rndn 60% #	KenemerCup div afstanden	4x 200/200 # 85-50% # R=5				
Uitrijden/lopen	Rondjes >28-31<	2x Steig 100/700 # 70-80%	Uitlopen	FINALE	4 Rnd 70% # R=5'				
	3 Rnd uitrijden	3 Rnd poetsen 40%			Uitpielen				
IJstraining H'lem 25-feb.	IJstraining CF 26-feb.	IJstraining H'lem 27-feb.	IJstraining H'lem 28-feb.	Sportschool? 1-mrt.	IJstraining H'lem 2-mrt.	Duintraining 3-mrt.			
Interval Duur(D3)	Tempo k(D3)	Interval Extensief M(D2)	Vaartspel/Snelheid(D3)	Circuit	Vaartspel/Snelheid(D3)				
2x 5 Rnd 65-75%	2x 4 Rnd 65-75%	2x 4 Rnd 65 en 70%	2x 4 Rnd 65 en 70%		3x 3 Rnd 60-70-80%	Geen duintraining?			
2 Steig 200/600 # 70-80%	2 Steig 100/700 # 80-90%	2x Steig 200/600 # 70-80%	3x Steig 100/700 # 80-90-100%	Wedstrijden, zie website	3x Steig 100/700 # 75-85-95%	Dan, als het kan fietsen.			
Blijf op techniek rijden, blijf zitten!!	2 Steig 200/600 # 80-90%	1x Steig 300/900 # 80%	2x Glijstart + 50 # R=4'	zaterdag 2 mrt 20.00-23.00	3x Steig 200/600 # 75-85-95%	Rondje van 1,5 uur			
3 Series van 6 Ronden	Vanuit 80m aanglijden	Alles in 70% # R 1 ronde= 2'30"	1x Start+bocht # R=5'	Vierkamp deel 1	2x Glijstart+50m # R=4'	lekker ontspannen			
1 Rnd 85% - 1 Rnd 70%	3x 1 Rndn 95% # R=8'	2 Rndn # R=1 Rnd	1x start + 1 Rnd # R=7'	zondag 3 mrt 17.00-19.30	2x Start+bocht # R=5'	Extensief Duur 60~70%			
1 Rnd 85% - 1 Rnd 70%	1x 2 Rndn 95% # R=5'	3 Rndn # R= 1 Rnd	Blijf diep zitten!!	IJSkonijnen Finale	Uit 80m aanglijden				
1 Rnd 85% + 1 Rnd vol finishen	Rondjes >29-31<	4 Rndn # R= 2 Rnd	4 Rndn 95% # R=9'	zondag 3 mrt 20.00-23.00	3 Rnd 100% # R=8'	ZONDAG 10 MAART			
SR=steeds 8'	Uitwerken	3 Rndn # R=1 Rnd	3x 3 Rnd poetsen 40%	Vierkamp deel 2	4 Rnd 70% # R=4'	Clubkampioenschap			
Uitrijden		2 Rndn # R= 2 Rnd				STG Zaanstreek			
Druk en Timing!!		2x 3 Rndn poetsen 40%				INSCHRIJVEN!!			