Programma STG Zaanstreek 2018-2019; Periode; OP Cyclus 1 4-mrt. t/m 24-mrt. Week: 10-11-12

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **IJstraining H'lem** 4-mrt. | **IJstraining CF** 5-mrt. | **IJstraining H'lem** 6-mrt. | **IJstraining H'lem** 7-mrt. | **Let op!!** 8-mrt. | **IJstraining H'lem** 9-mrt. | 10-mrt. |
| **Vaartspel/Snelheid(D3)** | **Vaartspel/Snelheid(D3)** | **Vaartspel (D1-2)** | **Vaartspel/Snelheid(D3)** | | **Vaartspel/Snelheid(D3)** | |
| 2x 4 Rnd 70-80% | 2x 4 Rnd 70-80% | 3x 3 Rnd 65-75-85% | 3x 3 Rnd 70-80-90% | **Wedstrijden, zie website** | 3x 3 Rnd 60-70-80% | **Er zijn nog trainingen** |
| 2 Steig 100/700 # 80-90% | 2x Steig 100/700 # 80-100% | 2x steig 100/700 # 70-80% | 1 Steig 200/600 # >95% | zaterdag 9 mrt 20.00-23.00 | 1 Steig 200/600 # >95% | **t/m zaterdag 16 maart** |
| 2 Steig 200/600 # 80-90% | 2x Steig 200/600 # 80-100% | 2x steig 200/600 # 70-80% | 1 Steig 300/900 # >95% | **Bloksma Bokaal 5 en 10km** | 1 Steig 300/500 # >95% | |
| 2 Steig 300/900 # 80-90% | 1x Steig 400/800 # 70 naar 100% | 2x steig 300/900 # 70-80% | 1 Steig 400/800 #> 95% | **en Masstart!!** | 1 Steig 400/800 #> 95% | |
| | | | | zie website baancommissie | | **Zaterdag 16 mrt H06** |
| 2x Glijstart + 50 # R=3' | Met 2 tallen | 4 Rnd 85% # R=5' | 2x Glijstart + 50 # R=3' | | 2x Glijstart + 50 # R=3' | **start half uur eerder.** |
| 1x Start+50m # R=4' | Lanceren 4x 2 Rndn # R=6' | 5 Rnd 70% # R=5' | 1x Start+50m # R=4' | **zondag 10 mrt 17.00-20.00** | 1x Start+50m # R=4' | ivm Elfstedentocht Jeugd. |
| 1x Start+1 Rnd # R=5' | 80m aanglijden tot 80% | 6x 200/200 # 75/50% # R=5' | 1x Start+300m # R=5' | **Clubkampioenschap** | 1x Start+1 Rnd # R=5' | **Dus van 06.30-07.40!!!** |
| | 400m naar 90% >overnemen en | | | **STG Zaanstreek** | | |
| uit 80m aanglijden 1 Rnde 100% | 400m vol naar de finish | 3 Rnd 40% poetsen | uit 80m aanglijden 1 Rnde | alle categorieën | 2x Powerstart 300m # R=6' | |
| | 3 Rndn poetsen | TA=hoeken, diepe zit | 3 Rnd Poetsen | | 2x3 Rndn poetsen | |
| **IJstraining H'lem** 11-mrt. | **IJstraining CF** 12-mrt. | **IJstraining H'lem** 13-mrt. | **IJstraining H'lem** 14-mrt. | **RUST** 15-mrt. | **Rust** 16-mrt. | **RUST** 17-mrt. |
| **Geen Training!** 0 | **Interval Extensief K(D2)** | **Vaartspel (D1-2)** | **Vaartspel (D1-2)** | **RUST** | **Vaartspel (D1-2)** | **RUST** |
| Marathon 0 | 2x 4 Rnd 65 en 70% | 2x 4 Rnd 65 en 70% | 2x 4 Rnd 65 en 70% | **Zaterdag en Zondag** | 3x 3 Rnd 65-70-75% | Geen Rust en Mooi Weer? |
| Kampioenschap | 2x Steig 200/600 # 70-80% | 2x Steig 100/700 # 70-80% | 2x Steig 100/700 # 70-80% | **Geen wedstrijden meer.** | 2x Steig 100/700 # 70-80% | |
| van | 2x Steig 300/900 # 70-80% | 2x Steig 200/600 # 70-80% | 2x Steig 200/600 # 70-80% | | 2x Steig 200/600 # 70-80% | Dan, als het kan fietsen. |
| Haarlem | | . | . | **Zaterdag 16 maart** | 2x Steig 300/900 # 70-80% | Rondje van 1,5 uur |
| Aanvang Jeugd 17.00 | Blijf diep zitten!! | 2x 400/400 # 75/40% # R=6' | 2x 400/400 # 75/40% # R=6 | **Laatste ijstraining** | | lekker ontspannen fietsen |
| zie website BC Haarlem | 5x 200/200 # 75/40% # R=6 | 2x 600/600 # 75/40% # R=6' | 2x 600/600 # 75/40% # R=6 | | 4x 200/200 # 75/40% # R=6' | Extensief Duur 60~70% |
| | 3x 300/300 # 75/40% # R=6 | | | **Zaterdag 16 mrt H06** | | tussendoor kort versnellen mag |
| **Pupillen en Junioren van H01** | 3x 400/400 # 75/40% # R=6 | 5 Rndn 65% # R=5' | 5 Rndn 65% # R=5' | **start half uur eerder.** | 5 Rndn 65% # R=5' | |
| **kunnen wel op de 30x60m baan!!** | | | | ivm Elfstedentocht Jeugd. | | |
| | 3 Rndn poetsen | 2x 3 Rnd poetsen 40% | 2x 3 Rnd poetsen 40% | **Dus van 06.30-07.40!!!** | 2x 3 Rnd poetsen 40% | |
| **RUST** 18-mrt. | **RUST** 19-mrt. | **RUST** 20-mrt. | **RUST** 21-mrt. | **RUST** 22-mrt. | **RUST** 23-mrt. | **RUST** 24-mrt. |
| **RUST** | **RUST** | **RUST** | **RUST** | **RUST** | **RUST** | **RUST** |
| | | | | | | Mooi Weer? |
| | | | | | **Clubfeest 2019** | Dan, als het kan fietsen. |
| Stop niet meteen met alle | | Vroeg dit jaar!! | | | **Vanavond** | 15' ontspannen inrijden 55% |
| aktiviteiten maar bouw netjes af. | | **zaterdag 13 april 2019** | | | | |
| Dus blijf in beweging | | Ronde van NH | | **STG Zaanstreek** | | 4x 2'/2' op 70/40% |
| 2x per week lopen/fietsen | | Ga je die rijden?? | | **Voorjaarsrit** | | 5' ontspannen fietsen op 55% |
| op een lage intensiteit, | | Zorg dat je voor die tijd al flink | | **Zondag 31 maart** | | 4x 1'30"/1'30" op 70/40% |
| lekker ontspannen!! | | wat km op je zadel hebt gezeten. | | | | 5' ontspannen fietsen op 50% |
| | | | | **zie website STG** | **zie website STG** | 5x 1'/1' op 70/40% |
| | | | | | | 15' uitrijden op 55% |