

Programma STG Zaanstreek 2019-2020;		Periode; VP 1 Cyclus 1				13-mei t/m 2-jun.		Week:	20-21-22	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielerved 13-mei Vaartspel(D1) 4 Rndn 60-65-70-75% Inr. 2x steig caravan/finish 70 en 80% 2x steig hoek/finish in 70 en 80% 4' op 80% # R=5' 3x 3/3' # 75/55% # R=5' 8x 1/1' # 75/55% # R=5' 4 Rndn 75% # R=5' 2x steig caravan/finish 70 en 80% 75%= Jun C 31 en ouder 37 km/u Trapfreq. >90+ Licht verzet!	14-mei Rust 0 0 Of; programma van donderdag	Landtraining 15-mei Vaartspel(D1) 2x 20' ontspannen inlopen losmakende/coördinatie/lenigheid/ loopschool/oefeningen/droogrijden licht springwerk. 3x 2/2' lopen 70-30% # R=5' 20' Core 5' ontspannen rek/strek TA=Looptechniek	Wil je fietsen? 16-mei Duur Extensief (D1) 15' Inrijden 60% 4x steig van 20" # 80% # R=2' 15' op 70% 15' op 75% 20' op 70% Elke 5de minuut een versnelling van 20" naar 80% 2x steig van 20" in 80% 15' op licht verzet uitrijden	17-mei Rust Accent ligt deze weken op; Coördinatie Lenigheid Loopscholing Techn. uitvoering oefeningen Niet vergeten. Buikspieren!!	Duintraining 18-mei Vaartspel(D1) 10' inlopen/losm.oef. 20' lenigheid/coörd.oefeningen 10' loopschool oef.# R=5' 4x 60"/60" lopen 70/40% # R=5' 4x 90"/90" op 70/40% # R=5' combi van lopen/droogrijden 10' uitlopen met veel ontsp.oef. 5' ontspannen rek/strek	Duur Extensief(D1) Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Skeelers, zie STG website				
Wielerved 20-mei Vaartspel(D2) 4 Rndn 60-65-70-75% Inr. 3x steig hoek/finish 65-75- 85% 3x steig caravan/finish 65-75-85% 3x steig slagboom/brug 65-75-85% 6' in 80% # R=6' in 45% 5x 2/2' in 80/50% # R=3' op 50% 6' in 80% # R=6' in 45% 6x 1/1' in 80/50% Trapfreq. >95+ Licht verzet!	21-mei Rust 0 0 Of; programma van donderdag	Landtraining 22-mei Vaartspel(D2) 25' ontspannen inlopen met losmakende/coördinatie/lenigheid en loopschool oefeningen 4x 90"/90" mix van springen/lopen 12 sprongen > lopen 80% #SR=5' 5x 60m Sprint # R=60" # SR=5' 4x 90"/90" lopen/droogr. SR=5' 1+3= droog / 2+4= lopen op 80% 15' Core 5' Ontspan. rek/strek/adem	Wil je fietsen? 23-mei Interval Extensief L (D1-2) 20' Inrijden 60% 2x steig van 20" in 80% Arbeid in 75% 3'-4'-5'-6'-5-4'-3' Minuten Rust zelfde als Arbeid Rust is fietsen in 60% 10' rustig uitrijden	24-mei Rust Deze weken wel wat lichte sprongvormen, vooral aandacht op technisch goede uitvoering Niet vergeten. Buikspieren!!	Duintraining 25-mei Interval Extensief(D1) 10' inlopen/losm.oef. 10' lenigheid/coörd.oefeningen 10' loopschool oef.# R=5' 5x 45'/45' lopen 70/40% # R=5' 4x 90"/90" droogrijden # R=5' 4x 60"/60" lopen 70/40% # R=3' 10' uitlopen met ontsp.oef. 5' lenigh/rek/strek	Fietsen(zelfstandig) 26-mei Duur Extensief (D1) Probeer met een groepje af te spreken. Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Skeelers, zie STG website				
Wielerved 27-mei Interval Duur (D2) 3 rondes >60-65%< 3x steig caravan/finish 70-75-80% 3/3' in 80/55% 4/4' in 80/55% 5/5' in 80/55% 6/6' in 80/55% 5/5' in 80/55% 4/4' in 80/55% 3/3' in 80/55% 3x steig caravan/finish 70-75-80% Trapfreq. >90+ Licht verzet!	28-mei Rust 0 0 Of; programma van donderdag	Landtraining 29-mei Vaartspel(D2-3) 30' ontspannen inlopen met losmakende/coördinatie/lenigheid en loopschool oefeningen 10' Reactie oefeningen; zowel statisch als dynamisch 1'30" Tempoloop 85% # R=5' 2'00" Tempoloop 85% # R=7' 2'30" Tempoloop 85% # R=6' 20' Core 10' Ontspan. rek/strek/adem	Hemelvaartsdag 30-mei Duur Extensief (D1) 15' inrijden 60% 2x steig van 20" in 80% 15' op 70% 20' op 75% 25' op 70% Elke 5de minuut een versnelling van 20" naar 80% Wel in het zadel blijven zitten 15' uittollen lekker relaxed Trapfreq. >95+	31-mei Rust Bij alle schaatsoefeningen accent op houding en LZP enkel/knie/romphoek!! Niet vergeten. Buikspieren!!	Duintraining 1-jun. Vaartspel(D2) 10' inlopen 20' lenigheid/coörd.oef. 3 steig 50m # R=steeds 60" 5x 30'/30" sch.oef. # R=5' Op afwisselend terrein 20' duurloop 60-75% met daarin 2x 2' droogrijden(houding) 10' uitlopen met ontsp.oef. 5' lenigh/rek/strek	Duur Extensief (D1) Probeer met een groepje af te spreken. Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Skeelers, zie STG website				