

Programma STG Zaanstreek 2019-2020;			Periode; VP 1 Cyclus 3			24-jun. t/m 14-jul.		Week:	26-27-28	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wierlerbaan	Wil je fietsen?	Landtraining	Wil je fietsen?	Rust	Duintraining	Fietsen?				
Duur Intensief (D2)	Vaartspel (D1)	Vaartspel+techniek (D2-3)			Interval Extens L (D2)	Vaartspel (D2)				
3 Rndn inrijden >65-70%< 3x steig manege/finish 65-75-85% <b>Deze Serie 2x uitvoeren</b> 6' in 80% R=5' in 55% 7' in 80% R=6' in 55% 8' in 80% R=7' in 55% v.a. Jun B2 >35-40 km/u< Jun C2/B1 >32-35 km/u< v.a. Jun C1 >27-32 km/u< Uitfietsen naar huis	15' Inrijden op 60-70% 2x Steig 20" R=2' tollen 60% 2x Steig 30" R=2' tollen op 60% Steig gaan tot 85% . 2' op 80% R=5' ontspannen 20' duurrit 65-70% 2' op 80% R=5' ontspannen 20' duurrit 60-75% 15' uitfietsen op 55%	15' ontspannen inlopen met coördinatie/lenigheid/loopschool 15' lenigheid/coördinatie 3x Steig 40m 70-80-90% # R=1' <b>5' Tempo &gt;85-90%&lt; # R=7'</b> 5x 2' droogrijden in verschillende vormen slowmo/tap/hold/enz. R=steeds 2' blijf bewegen!! 20' Core + 5' uitwerken	Programma van dinsdag	<b>Let op inschrijven!!</b> <b>Zaterdag 6 juli</b> <b>Mergelland Jeugd</b> <b>Zie website</b>  <b>Morgen 29 juni</b> Skeeleren Omloop Enge Wormer	20' div. oef. tijdens inlopen 10' lenigh/coord <b>4x 2'/2' in 75/40% waarin</b> <b>12x sch.oef. rest lopen. SR=6'</b> . Serie droogrijden, Techniek! 3x 2'30 # R=1'30" blijf bewegen!! Hoeken/bovenkomen/act.inzet SR=5' ontspannen dribbel <b>3x 2'/2' lopen 75/50%</b> 15' uitwerken/ontsp oef/rekstrek	Zaterdag geen duin? Dan; inrijden + pont + inrijden 5x 't Kopje uitrijden + pont + uitrijden  Weer watt km rijden voor de JeugdMergelland  <b>Totaal +/- 2,5 uur</b>				
Wierlerbaan	Wil je fietsen	Landtraining	Wil je fietsen?	Rust	Duintraining					
Tijdrit	Duur Extensief (D1)	Techniek/Kracht (D2)			Duur Extensief (D1)					
<b>Tijdrit 4 ronden</b> <b>Zorg voor een goede WUP</b> 2 Rndn 55-60% licht inrijden 4 Rndn 65-70-75-85% 1 Rnd 55% rustig trappen 2x steig hoek/slagboom 97% <b>10' tot start voorbereiden</b>  <b>Bepaal hoe de wind staat en maak keuze welk verzet je rijdt</b>	15' inr. bijkletsen 55% Ritje van 75' op 60% waarin elke 10de minuut 60" versnellen tot 80% 5' uittollen op 50% Gewoon lekker weer wat km rijden voor de JeugdMergelland  Trapfreq 95+	15' ontspannen inlopen met coördinatie/lenigheid/loopschool 15' Actieve lenigheid/coördinatie/ <b>3x Steig 50m in 70-75-85%</b>  <b>Elastieken, 3 Series x 14 passen</b> <b>Elastieken, 1 Serie 3x 20m Sprint</b>  Uitwerken	Programma van dinsdag	<b>Eten/drinken voor onderweg</b> <b>Fiets en kleding in orde? morgen</b> <b>Jeugd Mergelland</b>	20' div. oef. tijdens inlopen 10' lenigh/coord <b>Achter elkaar door blijven werken!!</b> 6' duurloopje >65-70%< 4' ontspannen maar blijf bewegen 3' droogrijden / 3' ontspannen 3x 1'1' lopen op 70/50% 5' ontspannen maar blijf bewegen 3' droogrijden / 3' ontspannen 5x 30"/30" lopen 70-50% 15' ontp uitwerken/rek-strek	Uitslapen en bijkomen van gisteren Mergelland				
Wierlerbaan	Wil je fietsen?	Landtraining (nr9)	Wil je fietsen?	Rust	Duintraining	Fietsen?				
Vaartspel/Snelheid (D3)	Vaartspel (D1)	Intensief Interval M (D3)			Vaartspel/Snelheid (D2/3)	Interval Ext. L (D2)				
3 Rnd inr. 70-75-80% 3x steig stacar/finish 70-80-90%  <b>Serie 2x uitvoeren!!</b> <b>Sprint uit 15km/u blijf in je zadel</b> <b>4x slagboom/brug</b> <b>SR=8' # 50%</b> <b>4x sprint stacar/finish uit 20 km/uur, blijf in je zadel</b> <b>SR=8' # 50%</b> <b>Kleine groepjes!!</b>	15' Inrijden op 60-70% 3x Steig 30" R=2' tollen op 60% Steig gaan tot 85% . 6x 1'1' op 75/60% 20' duurrit >65-70%< 4' op 80% R=5' ontspannen 20' duurrit >65-70%< 10' uitfietsen op 55%	15' ontspannen inlopen met coördinatie/lenigheid/loopschool 15' lenigheid/coördinatie/plyo 3 Series van 4 herhalingen A=1'30" R=1'30: SR=7' Intensiteit 90%+  <b>Aktief en Intensief!</b>	Programma van dinsdag		20' div. oef. tijdens inlopen 10' actieve oefeningen 3x Steig 50m 70-80-90% # R=60"  <b>4x sprint 80m uit start# R=2' # SR=6'</b>  <b>3x 3' Tempo &gt;85-90%&lt; # R6'</b> <b>blijf in beweging!! Sneller herstel!!</b>  10' Core 5' rek/strek spanning eraf.	Zaterdag geen duin? Dan; 15' rustig inrijden 55% 3x steig 20" in 70-70-80% R= steeds 2' in 55% 5x 2'30"/2'30" op 75/50% 6' ontspannen op 55% 6x 2'/2' op 75/50% 6' ontspannen op 55% 6x 1'30"/1'30" op 75/50% <b>10' tollen op 55%</b>				