

Programma STG Zaanstreek 2019-2020;		Periode; VP 1 Cyclus 2				3-jun. t/m 23-jun.		Week: 23-24-25		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielerved 3-jun.	Wil je fietsen? 4-jun.	Landtraining (nr4) 5-jun.	Wil je fietsen? 6-jun.	Rust 7-jun.	Duintraining 8-jun.	Pinkster 9-jun.				
Vaartspel/Snelheid (D3)	Duur Extensief (D1)	Interval Ext. M (D2)	Duur Extensief (D1)	Rust	Vaartspel (D2)	Interval Ext. M (D1-2)				
3 Rnd inr. 65-70-75%		25' ontspannen inlopen met			10' inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.				
3x steig manege/finish 75-85%	15' inrijden bijkletsen 55%	losmakende/coördinatie/lenigheid en loopschool oefeningen	Programma van dinsdag		15' lenigh/coördinatie	20' rustig inrijden 55%				
3x steig hoek/finish 75-85%	Ritje van 75' op 65%				7x 20"/40" schaatssoef.	3x steig 20" in 70-70-80%				
3x sprint manege/finish # SR=6'	waarin elke 10de minuut 20"	Totaal 3 Series SR=steeds 5'			4' lopen op 70% # R=5' ontspan.	R= steeds 2' in 55%				
3x sprint slagb./brug # SR=6'	versnellen tot 80%	Tijdens R, blijf in beweging			3x 2'/2' droogrijden, let op	5x 2'/2' op 70/40%				
Sprinten vanuit 20km/uur	5' uittollen op 50%	7x 12 sprongen+40" rustige dribbel			technische uitvoering # SR=4' ontsp.	6' ontspannen op 50%				
blijf in je zadel en ga voll!	Gewoon wat km rijden	3x 3'/2' droogrijden (hoeken/LZP)			5x 1'/1' lopen 70/40%	5x 1'30"/1'30" op 70/40%				
4' in 85% # R=5'	voor de JeugdMergelland	4x 1'30"/1'1' lopen op 70% / 30%			bv in estafettevorm # SR=4' ontsp.	6' ontspannen op 50%				
4x 2'/2' in 85%/55% # R=6'	en herstellen van gisteren.				15' duurloop op 60% met daarin	5x 1'/1' op 70/40%				
7x 1'/1' in 75/55%	Trapfreq >95+	15' lenigheid, spanning er af.			ontspannende oefeningen.	20' tollen op 55%				
Trapfreq >90+					5' rek/strek	Totaal +/- 2 uur				
Pinkster 10-jun.	Wil je fietsen 11-jun.	Landtraining (nr5) 12-jun.	Wil je fietsen 13-jun.	Rust 14-jun.	Duintraining 15-jun.	Fietsen 16-jun.				
Duur Intensief (D2)	Duur Extensief (D1)	Blok/Circuit (D3)	Duur Extensief (D1)	Rust	Interval Ext. M (D2)	Vaartspel (D2)				
3 Rndn inrijden >65-70%<	15' inr. bijkletsen 55%	20' ontspannen inlopen met			10' inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.				
3x steig manege/finish 65-75-85%		losmakende/coördinatie/lenigheid en loopschool oefeningen	Rondje van 75'		15' lenigh/coördinatie	20' rustig inrijden 55%				
Deze Serie 2x uitvoeren	Ritje van 75' op 60%		Niet harder dan 65%		4x steig 60m in 65-70-75-80%	4x steig 20" in 70-70-80%				
6' in 80% R=5' in 55%	waarin elke 10de minuut 20"	Rondje ladder gewinning	HERSTEL van gisteren		R=steeds 60" # SR=5'	R= steeds 2' in 55%				
7' in 80% R=6' in 55%	versnellen tot 80%	Serie 3x uitvoeren SR=6'			5x 60"/60' Combi 8xSprong+lopen	8' op 85% en Trapfreq >95-110<				
8' in 80% R=7' in 55%	5' uittollen op 50%	8' Circuit met ladder en 7 stations			in 80/40% # SR= 6'	10' ontspannen fietsen op 55%				
v.a. Jun B2 >35-40 km/u<	Gewoon lekker weer wat km rijden	Dit gaat op 85+%!!			6x 90"/90" droogr./lopen 70/50%	8' op 85% en Trapfreq >95-110<				
Jun C2/B1 >31-33 km/u<	en herstellen van gisteren.	Bij stations 12 herhalingen			5' ontspannen dribbel	10' ontspannen fietsen op 55%				
v.a. Jun C1 >27-30 km/u<	Trapfreq >95+	Jun C doen 6 herhalingen			10' rek/strek spanning eraf	6x 1'30"/1'30" op 75/40%				
Uitfietsen naar huis		Uitwerken/ spanning eraf				30' duur op 65% uitfietsen!!				
						Totaal +/- 2 uur				
Wielerved 17-jun.	Wil je fietsen 18-jun.	Landtraining (nr6) 19-jun.	Wil je fietsen 20-jun.	Rust 21-jun.	Duintraining 22-jun.	Fietsen 23-jun.				
Interval Extens L (D2)	Duur Extensief (D1)	Interval Int M (D3)	Duur Extensief (D1)	Rust	Duur Intensief (D2)	Vaartspel (D2)				
3 Rndn 60-65-70%		20' ontspannen inlopen met			10' inlopen	Zaterdag/zondag ipv duin.				
2x steig manege/finish 70 en 80%		losmakende/coördinatie/lenigheid en loopschool oefeningen	Rondje van 75'		15' lenigh/coördinatie	inrijden + pont + inrijden				
2x steig hoek/finish 70 en 80%	Rondje van 75'		Niet harder dan 65%		3x de volgende Serie van 8 minuten	4x 't Kopje				
Alles op intensiteit 80/55%	Niet harder dan 65%	2 Series met 4 herhalingen	HERSTEL van gisteren		Combi van; 10 sprongen>2' lopen>	uitrijden + pont + uitrijden				
3x 3'/3' # SR=6'		Intensiteit tot >85-95%< # SR=6'			3' droogrijden>2' lopen.					
4x 2'30"/2'30" # SR=6'		Arbeid=>1'< # R=2'			Blijf in beweging!!!					
5x 2'/2' # SR=6'		12x Schaatsprong>Sprint finish			intensiteit 85% # R=steeds 6'					
Neo+ 80%= >39-42< km/uur		4x 1'1/2' lopen 85/40%			10' ontspannen uitwerken/ losm.oef.	Gewoon lekker watt km rijden				
Jun C1 80%= >30-32< km/uur		Uitwerken/ spanning eraf			5' rek/strek spanning eraf	voor de JeugdMergelland				
>Kleine groepjes<						Totaal +/- 2 uur				
Uit fietsen naar huis										