

Programma STG Zaanstreek 2019-2020;		Periode; WP1 Cyclus 1		18-nov. t/m 8-dec.		Week: 47-48-49		@	
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag			
IJstraining H'lem 18-nov.	IJstraining CF 19-nov.	IJstraining A'dam 20-nov.	IJstraining H'lem 21-nov.	IJstraining H'lem 22-nov.	IJstraining H'lem 23-nov.	Duintraining 24-nov.			
Vaartspel(D2/3)	Duur Extensief(D1/2)	Duur Extensief(D1/2)	Duur Intensief(D2)	Tempo L	Vaartspel+Start	Duur Extensief(D1)			
2x 5 Rnd 60-70% 2 Steig 200/600 # 80-90% Zitten blijven, hoeken!! 7x 100/300 # 85/40% # SR=5' 7 Rndn 65% # R=5' 7x 200/200 # 85/40% # SR=5' 7 Rndn 65% TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	2x 5 Rnd inr 60-65% 2x Steig 300/900 # 60-70% 3x 8 Rndn 65% # R=6' Alles op techniek!! 2x Steig 200/600 # 60-70% Uitrijden/poetsen op 45% TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	Keuze uit programma van dinsdag 19/11 of donderdag 21/11 TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	2x 4 Rnd 65-75% 2x steig 300/500 # 70-80% 2x 6 Rnd # 80% # R=6' 2x 5 Rnd # 80% # R=6' Jun en Pup aanpassen Uitpoetsen TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	Wedstrijden, zie website Dit weekend; Geen ijskonijnen Geen Kennemer Cup	2x 4 Rnd 60% # R=1 Rnd 3x Steig 200/600 # 75-85-90% 2x Glijstart+50m R=3' 1x Start+300m # R=4' 1x Start+700m # R=5' Uit 80m aanglijden 4 Rnd 90% # R=5' 2x 4 Rndn poetsen op 45% TA=Hoeken/Bekken kantelen	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur Rondje van 1,5 uur Elke 10de minuut versnelling 60" van 60 naar 80%			
IJstraining H'lem 25-nov.	IJstraining CF 26-nov.	IJstraining A'dam 27-nov.	IJstraining H'lem 28-nov.	IJstraining H'lem 29-nov.	IJstraining H'lem 30-nov.	Duintraining 1-dec.			
Interval Duur(D3)	Vaartspel/Snelheid(D3)	Interval Extensief M(D1)	Vaartspel(D2/3)Techniek	Tempo M	Vaartspel(D1-2)Techniek	Vaartspel(D2)			
2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Let op techniek en blijf zitten!! 3 Series x 8 Ronden 1 Rnd 85% - 2 Rnd 50% 2 Rnd 85% - 2 Rnd 50% 1 Rnd voluit finishen SR= 8' TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	2x 5 Rnd 50 naar 75% 2x Steig 100/700# 75 en 95% 2x Steig 200/600# 75 en 95% Vanuit 80m aanglijden, lanceren hard overnemen en finishen 2x 2 Rndn 100% # R=7' 1x 3 Rndn 100% # R=7' 2x 3 Rnd Uitpielen TA=Druk / actieve inzet	2x 4 Rnd inr 65 en 70% 2 Steig 200/600 # 70-80% Wel zitten blijven!! 3x 400/400 # 70/50% # SR=6' 2x 600/600 # 70/50% # SR=6' 3x 400/400 # 70/50% # SR=6' Uitrijden TA=hoeken en LZP	30' Techniek op 50-55% Blokjes van 3 Rndn# recht eind Steeds 1 Rnd rust 2 Steig 200/600 # 70-80% 6x 200/200 # 75/40% # R= 6 Rndn 60% # R=5' 4 Rndn poetsen op 40% TA=Hoeken / balans / Sje	Thialf 21 dec STG Recordwedstrijden Diverse afstandcombinaties Test jezelf en doe mee aan een wedstrijd in Haarlem Wedstrijden, zie website za 30/11 Kennemer Cup 7 zo 01/12 Ijskonijn en Mass start	2x 3 Rnd 60% inrijden Techniek op >50-60%< 4x 3 Rnd techn. Bocht 2 Steig 200/600 # 65-75% 2 Steig 300/900 # 65-75% 4 Rndn 75% # R=5' 3 Rndn van 60 naar 40% 3 Rnd slowmo 35% TA=Hoeken/Sturen/Balans	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. 20' inrijden 3x Steig 40"/120" # 80/60% 3' Tempo 90% # R=10' ontspannen 7x 1'1" # 80/60% 20' uitrijden van 70 naar 50% Lopen mag ook!!			
IJstraining H'lem 2-dec.	IJstraining CF 3-dec.	IJstraining A'dam 4-dec.	IJstraining H'lem 5-dec.	IJstraining H'lem 6-dec.	IJstraining H'lem 7-dec.	Duintraining 8-dec.			
Duur Extensief(D1)	Tempo(D3)	Tempo(D3)	Snelheid+Start	Tempo K	Vaartspel+Start	Vaartspel(D2)			
2x 4 Rnd 60 en 70% 2x steig 200/600 # 70-80% 2x 8 Rnd >65-70%< # R=5' 2x 6 Rnd >65-70%< # R=5' Alles op techniek!! Elke serie een specifiek Technisch Accent toevoegen TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	2x 4 Rnd 70 en 80% 2 Steig 100/700 # 80-90% 1 Steig 200/600 # 80-90% Tempo's uit 80m aanglijden 2 Rndn 95% # R= 8' 3 Rndn 95% # R= 8' 4 Rndn 95% # R= 8' Rondjes vlak rijden!! 2x 4 Rndn Uitrijden/poetsen 45% TA=Druk-afzet-actieve inzet	2x 4 Rnd 70 en 80% 2 Steig 100/700 # 80-90% 1 Steig 200/600 # 80-90% Tempo's uit 80m aanglijden 2 Rndn 95% # R= 8' 3 Rndn 95% # R= 8' 4 Rndn 95% # R=12' Rondjes vlak rijden!! 2x 4 Rndn Uitrijden/poetsen 45% TA=Druk-afzet-actieve inzet	3x 3 Rnd inr 60-70-80% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart+50m # R=4' Start +50m # R=4' Start +bocht # R=4' Powerstarts 3x +300m # R=5' TA=Druk-afzet-actieve inzet	Thialf 21 dec STG Recordwedstrijden Diverse afstandcombinaties Schrijf tijdig in. Wedstrijden, zie website za 07/12 Geen wedrsjrd zo 08/12 Ijskonijn 7 zo 08/12 Kennemer Cup	2x 4 Rnd 60% # R=1 Rnd 3x Steig 200/600 # 75-85-90% 2x Glijstart+50m R=3' 1x Start+ 1 Rndn # R=4' 1x Start+ 2 Rndn # R=5' Uit 80m aanglijden 3 Rnd 90% # R=5' 4 Rndn poetsen op 45% TA=Hoeken/Bekken kantelen	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. 15' inrijden 3x Steig 40"/120" # 80/60% 5' Tempo 90% # R=10' ontspannen 7x 2'1/2" # 80/60% 10' uitrijden van 70 naar 50% Lopen mag ook!!			