

Programma STG Zaanstreek 2019-2020;		Periode; IJS 2 Cyclus 1		30-dec. t/m 19-jan.		Week: 1-2-3		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag		
IJstraining H'lem 30-dec. Vaartspel(D2/3) Geen H01 t/m H03 Geen Marathon Kerstregeling Trainingen H01 t/m H05 Tussen 18.00-18.30 kan je met je pasje inchecken en gratis schaatsen op 30 dec en op 2 en 3 januari Programma voor vandaag; zie woensdag 1 januari	IJstraining CF 31-dec. GEEN TRAINING Voor publiek open 12.00-16.00	GEEN TRAINING 1-jan. Happy New Year 2x 6 Rnd 60-70% Steig 2x 100/700# 70-80% Steig 2x 200/600# 70-80% 4 Rnd 85% # R=6' 5 Rnd 70% # R=6' 5x 300/300 # 75/50% # R=5' 3 Rnd 40% poetsen TA=hoeken, diepe zit	IJstraining H'lem 2-jan. Vaartspel(D2/3) 2x 5 Rnd 60-70% 2 Steig 200/600 # 80-90% Zitten blijven, hoeken!! 7x 100/300 # 80/40% # SR=5' 7 Rndn 65% # R=5' 7x 200/200 # 80/40% # SR=5' 7 Rndn 65% TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	IJstraining H'lem Topsp. 3-jan. Zaterdag 18 januari PURE SPRINT STG Zaanstreek Inschrijven!!! Wedstrijden za 04/01 geen wedstrijden zo 05/01 IJskonijnen zo 05/01 Kennemer Cup	IJstraining H'lem 4-jan. Vaartspel(D2) 30' Techniek 50-55% 3x 3 Rnd techn. recht eind 3x 3 Rnd techn. bocht 2 Steig 200/600 # 70-85% 2 Steig 300/900 # 70-85% Glijstart + 1 Ronde# R=5' 4x 200/200 # 85/45% #R=5' 3 Rndn 65 naar 40% # R=3' 3 Rndn Slowmo TA=Hoeken+Sturen + Balans	Duintraining 5-jan. Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70% Vanaf maandag 6 januari ALLES NORMAAL		
IJstraining H'lem 6-jan. Duur Intensief (D2) 2x 4 Rnd 60 en 70% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x 6 Rnd >75-85%< # R=5' 2x 5 Rnd >75-85%< # R=5' 2x 3 Rnd uitr. Slowmo TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	IJstraining CF 7-jan. Interval Intensief K(D3) 2x 4 Rnd 70-80% Zitten blijven!! 4x 100/300 # 85/40% # R=6' 4x 200/200 # 85/40% # R=6' 4x 100/300 # 85/40% # R=6' 4x 200/200 # 85/40% # R=6' 2x 3 Rnd uitr. Slowmo Druk in de bocht	IJstraining A'dam 8-jan. Interval Duur(D3) 2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Op techniek rijden en blijf zitten!! 3 Series x 7 Ronden 1 Rnd 85% - 1 Rnd 60% 2 Rnd 85% - 2 Rnd 60% 1 Rnd voluit finishen SR=steeds 8' Uitrijden	IJstraining H'lem 9-jan. Snelheid + Start(D3) 2x 4 Rnd 70~80% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start+50m # R=4' Start+300m # R=6' 80m aanglijden vliegende start 2x 400m volle bak # R=7' 4 Rndn Slowmo 39%	IJstraining H'lem Topsp. 10-jan. Zaterdag 18 januari PURE SPRINT STG Zaanstreek Inschrijven!!! Wedstrijden za 11/01 nog niet bekend zo 12/01 IJskonijnen zo 05/01 Kennemer Cup	IJstraining H'lem 11-jan. Snelheid + Start(D3) 2x 4 Rnd 65-75% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=3' Start + 50m # R=4' Start + bocht R=4' Start + 1 Rnd # R=6' Powerstarts 3x 300m # R=5'	Duintraining 12-jan. Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70%		
IJstraining H'lem 13-jan. Interval Intensief L(D3) 2x 4 Rnd 65 en 75% Steig 100/700 # 80% Steig 200/600 # 80% Steig 300/900 # 80% Blijf diep zitten!! 2x 800/600 # 85/50% # R=6' 2x 600/600 # 85/50% # R=6' 3x 400/400 # 85/50% # R=6' Druk en Timing!!	IJstraining CF 14-jan. Snelheid + Start(D3) 2x 4 Rnd 70-80% Steig 100/700 # 80% Steig 200/600 # 80% Steig 300/900 # 80% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start + 50m # R=5' Start + 1 Rnd # R=8' Uit 80m aanglijden 2 Rnd volle bak # R=5' Uitrijden 4 Rnd Slowmo	IJstraining A'dam 15-jan. Interval Intensief K(D3) 2x4 Rnd 60 en 70% 2 Steig 200/600 # 70-80-90% 2 Steig 300/900 # 70-80-90% SR=steeds 6' 6x 200/200 # 85/60% 6x 100/300 # 85/60% Uitpielen	IJstraining H'lem 16-jan. Snelheid + Start(D3) 2x 4 Rnd 70-80% 2 Steig 100/700 # 80-90% 2 Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start + 50m # R=4' Start + 1 Rnd # R=7' Uit 80m aanglijden 1 Rnd volle bak # R=5' Uitrijden op 50%	IJstraining H'lem Topsp. 17-jan. Morgen PURE SPRINT Georganiseerd door; STG Zaanstreek Zondag 19 jan. Jeugdmarathon(4) 17.00-19.30 Zesbanen marathon 20.00-23.00	IJstraining H'lem 18-jan. Snelheid + Start(D3) 2x 4 Rnd 65-75% 3x Steig 100/700 # 70-80-90% 3x Steig 200/600 # 70-80-90% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start + 50m # R=4' Start + 1 Rnd # R=7' Powerstarts 2x 100m # R=4' Uitrijden	Duintraining 19-jan. Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70%		