

Programma STG Zaanstreek 2020-2021		Periode; VP 1 Cyclus 1		18-mei t/m 7-jun.		Week: 21-22-23		@					
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
<b>1ste x Wielerbaan</b> 18-mei		19-mei		<b>Landtraining</b> 20-mei		<b>Hemelvaartsdag</b> 21-mei		22-mei		<b>Duintraining</b> 23-mei		24-mei	
<b>Vaartspel(D1)</b>		<b>Rust</b>		<b>Vaartspel(D1)</b>		<b>Duur Extensief (D1)</b>		<b>Rust</b>		<b>Vaartspel(D1)</b>		<b>Duur Extensief(D1)</b>	
4 Rndn 60-65-70-75% Inr. 2x steig caravan/finish 70 en 80% 2x steig hoek/finish in 70 en 80% 4' op 75% # 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 30 km/u 75%= Jun B en ouder 36 km/u Trapfreq. >90+ Licht verzet!		<b>Bij de fietstraining;</b> Groep 13 t/m 18 en Groep 19+ <b>Blijven gescheiden!!</b> We houden strikt aan de regels. <b>Trainen in groepjes van MAXIMAAL 3 personen</b> <b>Voorlopig nog even niet intensief</b>		20' ontspannen inlopen + losmakende en loopsch.oef. 10' lenigheid 3x 2/2' droog/techniek # R=5' 3x 2/2' lopen 70/30% # R=5' 20' Core 5' ontspannen rek/strek TA=looptechniek		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		Accent ligt deze weken op; <b>Coördinatie</b> <b>Lenigheid</b> <b>Loopscholing</b> <b>Techn. uitvoering oefeningen</b>  Niet vergeten. Buikspieren!!		10' inlopen/losm.oef. 20' lenigheid/coord.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		4+120 Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; <b>dat is minder snel als 39km/uur!!</b>  <b>Skeeleren, zie STG website</b>	
<b>Wielerbaan</b> 25-mei		26-mei		<b>Landtraining</b> 27-mei		<b>Wil je fietsen?</b> 28-mei		29-mei		<b>Duintraining</b> 30-mei		<b>Pinkster</b> 31-mei	
<b>Vaartspel(D1-2)</b>		<b>Rust</b>		<b>Vaartspel(D2)</b>		<b>Interval Extensief L (D1-2)</b>		<b>Rust</b>		<b>Interval Extensief(D1)</b>		<b>Duur Extensief (D1)</b>	
4 Rndn 60-65-70-75% Inr. 3x steig hoek/finish 65-75- 85% 3x steig manege/finish 65-75-85% 3x steig slagboom/brug 65-75-85%  6' in 75% # R=6' in 45% 5x 2/2' in 75/50% # R=3' op 50% 6' in 75% # R=6' in 45% 6x 1/1' in 70/50%  Trapfreq. >95+ Licht verzet!		<b>Bij kou of regen wordt de 20' Core anders uitgevoerd.</b>		20' ontspannen inlopen + losmakende oef. 10' lenigheid 3x 60m steig 60-70-80% R=60" en SR=5' 3x Start +60m # R=60" # SR=5'  5x 60"/60" lopen 70/40% 20' Core 5' Ontspan. rek/strek/adem		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		Deze weken wel wat lichte sprongvormen, vooral aandacht op technisch goede uitvoering  Niet vergeten. Buikspieren!!		10' inlopen/losm.oef. 10' lenigheid/coord.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		Probeer met een groepje af te spreken. Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; <b>dat is minder snel als 39km/uur!!</b>  <b>Skeeleren, zie STG website</b>	
<b>Pinkster</b> 1-jun.		2-jun.		<b>Landtraining</b> 3-jun.		<b>Wil je fietsen?</b> 4-jun.		5-jun.		<b>Duintraining</b> 6-jun.		7-jun.	
<b>Interval Duur (D2)</b>		<b>Rust</b>		<b>Vaartspel(D2)</b>		<b>Duur Extensief (D1)</b>		<b>Rust</b>		<b>Vaartspel(D2)</b>		<b>Duur Extensief (D1)</b>	
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!				20' ontspannen inlopen + losmakende oef. 10' lenigheid 3x 60m steig 60-70-80% R=60" en SR=5' 3x Start +60m # R=60" # SR=5' 5x 12 sprongen R=60" # SR=5' 20' Core 5' Ontspan. rek/strek/adem		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+		Bij alle schaatsoefeningen accent op houding en LZP enkel/knie/romphoek!!  Niet vergeten. Buikspieren!!		10' inlopen 20' lenigheid/coord.oef. 3 steig 50m # R=steeds 60" 5x 30'/30" sch.oef. # R=5' Op afwisselend terrein 15' duurloop 60-75% met daarin 2x 2' droogrijden(houding)  10' uitlopen met ontsp.oef. 5' lenigh/rek/strek		Probeer met een groepje af te spreken. Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; <b>dat is minder snel als 39km/uur!!</b>  <b>Skeeleren, zie STG website</b>	