

Programma STG Zaanstreek 2020-2021			Periode; VP 1 Cyclus 3			29-jun. t/m 19-jul.		Week: 27-28-29	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag			
Wielersbaan	Wil je fietsen?	Landtraining	Wil je fietsen?		Duintraining	Fietsen?			
Tijdrit	Vaartspel (D1-2)	Vaartspel+techniek (D2-3)		Rust	Interval Extens L (D2)	Vaartspel (D1-2)			
29-jun. Tijdrit 4 rondes Zorg voor een goede WUP 2 Rndn 55-60% licht inrijden 3 Rndn 70-70-85% 2 Rnd 55% rustig trappen 2x steig hoek/slagboom 97% 10' tot start voorbereiden Bepaal hoe de wind staat en maak keuze welk verzet je rijdt	30-jun. 15' Inrijden op 60-70% 2x Steig 20" R=2' tolln 60% 2x Steig 30" R=2' tolln op 60% Steig gaan tot 85% . 2' op 80% R=5' ontspannen 20' duurt 65-70% 2' op 80% R=5' ontspannen 20' duurt 60-75% 15' uitfietsen op 55%	1-jul. 15' ontspannen inlopen me coordinatie/lenigheid/loopschool 15' Actieve lenigheid/coördinatie/ 3x Steig 40m 70-80-90% # R=1' 5' Tempo >85-90% < # R=7' 4x 3' droogrijden in verschillende vormen slowmo/tap/hold/enz. R=steeds 2' blijf bewegen!! 20' Core + 5' uitwerken	2-jul. Programma van dinsdag	3-jul. Rust	4-jul. 20' div. oef. tijdens inlopen 10' lenigh/coord 4x 2 1/2' in 75/40% waarin 12x sch.oef. rest lopen. SR=6' . Serie droogrijden, Techniek! 3x 2'30" # R=1'30" blijf bewegen!! Hoeken/bovenkomen/act.inzet SR=5' ontspannen dribbel 3x 2 1/2' lopen 75/50% 15' uitwerken/ontsp oef/rekstrekt	5-jul. Zaterdag geen duin? Dan; 15' inr. > 65-70-75% 3x Steig 20" R=2' tolln 60% Steig in 75-80-85% 5' op 80% en 6' tolln 50% 3x 2' op 80% R=3' op 55% 10' >60-65%< 4' op 80% en 6' tolln 50% 3x 1' op 80% R=2' op 55% 10' uitfietsen op 55%			
6-jul. Interval Tempo (D3) 2 Rndn 65-80% 3x steig hoek/finish 70-80-85% 3' >85-90%< # R= 5' >50-60%< 4' >85-90%< # R= 7' >50-60%< 5' >85-90%< # R= 8' >50-60%< 6' >85-90%< # R= 8' >50-60%< 3' >85-90%< # R= 5' >50-60%< 4' >85-90%< # R= 7' >50-60%< 5' >85-90%< # R= 8' >50-60%< Neo+ 90% = >43-46km/u< Jun C 90% = >33-36km/u<	7-jul. Duur Extensief (D1) 15' inr. bijkletsen 55% Ritje van 90' op 60% waarin elke 10de minuut 60" versnellen van 60% naar 80% 5' uittollen op 50% Trapfreq 90+	8-jul. Techniek/Kracht (D2) 15' ontspannen inlopen me coordinatie/lenigheid/loopschool 15' Actieve lenigheid/coördinatie/ 3x Steig 50m in 70-75-85% Techniek slomo Elastieken, 3 Series x 14 passen Elastieken, 1 Serie 3x 20m Sprint Uitwerken	9-jul. Programma van dinsdag	10-jul. Rust	11-jul. Duur Extensief (D1) 20' div. oef. tijdens inlopen 10' lenigh/coord Achter elkaar door blijven werken!! 6' duurloopje >65-70%< 4' ontspannen maar blijf bewegen 3' droogrijden / 3' ontspannen 3x 1 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	Zaterdag geen duin? Dan; 15' inr. > 65-70-75% 2x Steig 20" R=2' tolln 60% 2x Steig 30" R=2' tolln op 60% Steig gaan tot 85% 2x 2' op 80% R=5' ontspannen 15' duurt 65-70% 2x 3' op 80% R=5' ontspannen 15' op > 60-75%< 10' uitfietsen op 55%			
13-jul. Vaartspel/Snelheid (D3) 3 Rnd inr. 70-75-80% 3x steig stacar/finish 70-80-90% Serie 2x uitvoeren!! Sprint uit 15km/u blijf in je zadel 4x sprint hoek/finish SR=8' # 50% 4x manege/brug Sprint uit 15km/u blijf in je zadel SR=8' # 50% Kleine groepjes!!	14-jul. Vaartspel (D1) 15' Inrijden op 60-70% 3x Steig 30" R=2' tolln op 60% Steig gaan tot 85% 3x 2 1/3' op 75/55% 10' ontspannen >60-65%< 4x 1 1/2' op 75/55% 10' ontspannen >60-65%< 5' op 80% 15' uitfietsen op 55%	15-jul. Intensief Interval M (D3) 15' ontspannen inlopen me coordinatie/lenigheid/loopschool 10' Actieve lenigheid/coördinatie/ 3 Series van 4 herhalingen A=1'30" R=1'30: SR=7' Intensiteit 90%+ Aktief en Intensief!	16-jul. Programma van dinsdag	17-jul. Rust	18-jul. Vaartspel/Snelheid (D2/3) 20' div. oef. tijdens inlopen 10' actieve oefeningen 3x Steig 50m 70-80-90% # R=60" 4x sprint 80m uit start#R=2' #SR=6' 3x 3' Tempo >85-90%< # R6' blijf in beweging!! Sneller herstell! 10' Core 5' rek/strek spanning eraf.	Zaterdag geen duin? Dan; 15' inr. > 65-70-75% 3x Steig 20" R=2' tolln 60% Steig in 75-80-85% 5x 2'30"/2'30" op 75/50% 6' ontspannen op 55% 5x 2 1/2' op 75/50% 6' ontspannen op 55% 10' tolln op 55%			