

Programma STG Zaanstreek 2020-2021			Periode; VP 1 Cyclus 2			8-jun. t/m 28-jun.		Week:	24-25-26	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
<b>Wieleraan</b> 8-jun. <b>Vaartspel/Snelheid (D3)</b> 2 Rnd inr. 70-75% 3x steig manege/finish 75-85% 3x steig hoek/finish 75-85% <b>3x sprint manege/finish # SR=6'</b> <b>3x sprint slagb./brug # SR=6'</b> <b>Sprinten vanuit 20km/uur</b> <b>blijf in je zadel en ga voll!</b> 4' in 85% # R=6' op 55% 4x 2'2' in 85%/55% # R=6' 7x 1'1' in 75/55% Trapfreq >90+	<b>Wil je fietsen?</b> 9-jun. <b>Duur Extensief (D1)</b> Rondje van 75' Niet harder dan 65% Trapfreq >95+	<b>Landtraining</b> 10-jun. <b>Interval Ext. M (D2)</b> 20' ontspannen inlopen me coordinatie/lenigheid/loopschool <b>Totaal 3 Series SR=steeds 5'</b> <b>Tijdens R, blijf in beweging</b> <b>5x 1'1' Statische oef. SLOMO</b> <b>5x 1'1' Dynamische oefeningen</b> <b>5x 2'1' lopen op 70/50%</b> 15' Core en spanning er af	<b>Wil je fietsen?</b> 11-jun. <b>Duur Extensief (D1)</b> Programma van dinsdag	<b>Rust</b> 12-jun. <b>Rust</b> Buikspieren blijven onderhouden. zowel de rechte als de schuine	<b>Duintraining</b> 13-jun. <b>Vaartspel (D2)</b> 10' inlopen 15' lenigh/coördinatie 7x 20"/40" schaatsoef. 4' lopen op 70% # R=5' ontspan. 3x 2'2' droogrijden, let op technische uitvoering # SR=4' ontsp 5x 1'1' lopen 70/40% bv in estafettevorm # SR=4' ontsp. 15' duurloop op 60% met daarin ontspannende oefeningen. 5' rek/strek	<b>Fietsen</b> 14-jun. <b>Interval Ext. M (D1-2)</b> <b>Zaterdag/zondag ipv duin.</b> 20' rustig inrijden 55% 3x steig 20" in 70-70-80% R= steeds 2' in 55% 5x 2'2' op 70/40% 6' ontspannen op 50% 5x 1'30"/1'30" op 70/40% 6' ontspannen op 50% 5x 1'1' op 70/40% 20' tollen op 55% <b>Totaal +/- 2 uur</b>				
<b>Wieleraan</b> 15-jun. <b>Duur Intensief (D2)</b> 2 Rndn inrijden >65-70%< 3x steig caravan/finish 65-75-85% <b>Deze Serie 2x uitvoeren</b> 6' in 80% R=5' in 55% 7' in 80% R=6' in 55% 8' in 80% R=7' in 55% v.a. Jun B2 >35-40 km/u< Jun C2/B1 >31-33 km/u< v.a. Jun C1 >27-30 km/u<	<b>Wil je fietsen</b> 16-jun. <b>Duur Extensief (D1)</b> 15' inrijden bijkletsen 55% Ritje van 75' op 65% waarin elke 10de minuut 20" versnellen tot 80% 5' uittollen op 50% Trapfreq >95+	<b>Landtraining (nr5)</b> 17-jun. <b>Blok/Circuit (D3)</b> 20' ontspannen inlopen me coordinatie/lenigheid/loopschool Rondje ladder gewenning Serie 3x uitvoeren SR=6' 8' Circuit met ladder en stations Dit gaat op 85%!! <b>Bij stations 12 herhalingen</b> <b>Jun C doen 6 herhalingen</b> 15' Core en spanning er af	<b>Wil je fietsen</b> 18-jun. <b>Duur Extensief (D1)</b> Rondje van 75' Niet harder dan 65%	<b>Rust</b> 19-jun. <b>Rust</b> Sprongvormen nog niet vol vooral technisch goed uitvoeren	<b>Duintraining</b> 20-jun. <b>Interval Ext. M (D2)</b> 10' inlopen 15' lenigh/coördinatie 4x steig 60m in 65-70-75-80% R=steeds 60" # SR=5' 5x 60"/60' Combi 8xSprong+lopen in 80/40% # SR= 6' 6x 90"/90" droogr./lopen 70/50% 5' ontspannen dribbel 10' rek/strek spanning eraf	<b>Fietsen</b> 21-jun. <b>Vaartspel (D2)</b> <b>Zaterdag/zondag ipv duin.</b> 20' rustig inrijden 55% 4x steig 20" in 70-70-80% R= steeds 2' in 55% <b>8' op 85% en Trapfreq &gt;95-110&lt;</b> <b>8' op 85% en Trapfreq &gt;95-110&lt;</b> 10' ontspannen fietsen op 55% 10' ontspannen fietsen op 55% 6x 1'30"/1'30" op 75/40% 30' duur op 65% uitfietsen!! <b>Totaal +/- 2 uur</b>				
<b>Wieleraan</b> 22-jun. <b>Interval Extens L (D2)</b> 3 Rndn 60-65-70% 2x steig caravan/finish 70 en 80% 2x steig hoek/finish 70 en 80% <b>Alles op intensiteit 80/55%</b> <b>3x 3'3' # SR=6'</b> <b>4x 2'30"/2'30" # SR=6'</b> <b>5x 2'2' # SR=6'</b> Neo+ 80%= >39-42< km/uur Jun C1 80%= >30-32< km/uur <b>&gt;Kleine groepjes&lt;</b>	<b>Wil je fietsen</b> 23-jun. <b>Duur Extensief (D1)</b> 15' inrijden bijkletsen 55% Ritje van 75' op 65% waarin elke 10de minuut 20" versnellen tot 80% 5' uittollen op 50%	<b>Landtraining (nr6)</b> 24-jun. <b>Interval Int K (D3)</b> 20' ontspannen inlopen me coordinatie/lenigheid/loopschool <b>3 Series met 4 herhalingen</b> <b>Intensiteit tot &gt;85-95%&lt; # SR=6'</b> <b>Arbeid=&gt;1'&lt; # R=2'</b> <b>12x Schaatssprong&gt;Sprint finish</b> <b>6x 1'1' lopen 85/40%</b> 15' Core en spanning er af	<b>Wil je fietsen</b> 25-jun. <b>Duur Extensief (D1)</b> Rondje van 75' Niet harder dan 65%	<b>Rust</b> 26-jun. <b>Rust</b>	<b>Duintraining</b> 27-jun. <b>Duur Intensief (D2)</b> 10' inlopen 15' lenigh/coördinatie <b>3x de volgende Serie van 8 minuten</b> <b>Combi van; 10 sprongen&gt;2' lopen&gt;</b> <b>3' droogrijden&gt;2' lopen.</b> <b>Blijf in beweging!!!</b> <b>intensiteit 85% # R=steeds 6'</b> 10' ontspannen uitwerken/ losm.oef. 5' rek/strek spanning eraf	<b>Fietsen</b> 28-jun. <b>Vaartspel (D2)</b> <b>Zaterdag/zondag ipv duin.</b> inrijden + pont + inrijden 4x 't Kopje uitrijden + pont + uitrijden <b>Totaal +/- 2 uur</b>				