Programma STG Zaanstreek 2020-2021 | Periode; OP Cyclus 3 | 26-apr. t/m 16-mei | Week: 17-18-19 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1ste x Wielerbaan 26-apr.	**Koningsdag** 27-apr.	**1ste x Landtraining** 28-apr.	29-apr.	30-apr.	**1ste Duintraining** 1-mei	2-mei
Vaartspel(D1)	Rust	**Vaartspel(D1)**	**Duur Extensief (D1)**	**Rust**	**Vaartspel(D1)**	**Duur Extensief(D1)**
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.	**> Het geldt nog steeds <**	20' ontspannen inlopen +	15' Inrijden 60%		10' inlopen/losm.oef.	
2x steig caravan/finish 70 en 80%	**Houd je aan de Coronaregels!!**	losmakende en loopsch.oef.	4x steig van 20" # 80% # R=2'		20' lenigheid/coord,oefeningen	
2x steig hoek/finish in 70 en 80%	**Heb je klachten? Blijf thuis!!**	10' lenigheid	15' op 70%	Accent ligt deze weken op;	10' loopschool oef.# R=5'	Rondje ontspannen fietsen
4' op 75% # R=5'			15' op 75%	**Coordinatie**		Totaal ca 2 uur
3x 3'/3' # 75/55% # R=5'	**Leeftijd vanaf 27 jaar.**		20' op 70%	**Lenigheid**	4x 60"/60" lopen 70/40% # R=5'	Ontspannen fietsen dus;
8x 1'/1' # 75/55% # R=5'	**Trainen in groepjes van**	3x 2'/2' droog/techniek # R=5'	Elke 5de minuut een	**Loopscholing**		dat is minder snel dan 39km/uur!!
4 Rndn 75% # R=5'	**MAXIMAAL 4 personen**	3x 2'/2' lopen 70/30% # R=5'	versnelling van 20" naar 80%	**Techn. uitvoering oefeningen**	4x 90"/90" op 70/40% # R=5'	
2x steig caravan/finish 70 en 80%	**1,5m afstand van elkaar!**			Niet vergeten.	combi van lopen/droogrijden	
75%= Jun C 30 km/u		20' Core	2x steig van 20" in 80%	Buikspieren!!		Skeeleren Purmerend
75%= Jun B en ouder 36 km/u	**Voorlopig nog even**	5' ontspannen rek/strek	15' op licht verzet uitrijden		10' uitlopen met veel ontsp.oef.	zie STG website
Trapfreq. >90+ Licht verzet!	**geen hoge intensiteit!**	TA=looptechniek			5' ontspannen rek/strek	
Wielerbaan 3-mei	4-mei	**Landtraining** 5-mei	**Wil je fietsen?** 6-mei	7-mei	**Duintraining** 8-mei	9-mei
Vaartspel(D1-2)	**Rust**	**Vaartspel(D2)**	**Interval Extensief L (D1-2)**	**Rust**	**Interval Extensief(D1)**	**Duur Extensief (D1)**
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.		20' ontspannen inlopen +			10' inlopen/losm.oef.	
3x steig hoek/finish 65-75- 85%	**Bij de landtraining**	losmakende oef.	20' Inrijden 60%		10' lenigheid/coord,oefeningen	Probeer met een groepje
3x steig manege/finish 65-75-85%	Bij kou of regen wordt de 20' Core	10' lenigheid	2x steig van 20" in 80%	Deze weken wel wat lichte	10' loopschool oef.# R=5'	af te spreken.
3x steig slagboom/brug 65-75-85%	anders uitgevoerd.			sprongvormen, vooral aandacht		Rondje ontspannen fietsen
		3x 60m steig 60-70-80%	Arbeid in 75%	op technisch goede uitvoering	5x 45'/45' lopen 70/40% # R=5'	Totaal ca 2 uur
6' in 75% # R=6' in 45%		R=60" en SR=5'	3'-4'-5'-6'-5-4'-3'		4x 90"/90" droogrijden # R=5'	Ontspannen fietsen dus;
5x 2'/2' in 75/50% # R=3' op 50%		3x Start +60m # R=60" # SR=5'	Minuten Rust zelfde als Arbeid		4x 60"/60" lopen 70/40% # R=3'	dat is minder snel dan 39km/uur!!
6' in 75% # R=6' in 45%			Rust is fietsen in 60%	Niet vergeten.		
6x 1'/1' in 70/50%		5x 60"/60" lopen 70/40%		Buikspieren!!	10' uitlopen met ontsp.oef.	Skeeleren Purmerend
		20' Core				zie STG website
Trapfreq. >90+ Licht verzet!		5' Ontspan. rek/strek/adem	10' rustig uitrijden		5' lenigh/rek/strek	
Wielerbaan 10-mei	11-mei	**Landtraining** 12-mei	**Hemelvaartsdag** 13-mei	14-mei	**Duintraining** 15-mei	16-mei
Interval Duur (D2)	**Rust**	**Vaartspel(D2)**	**Duur Extensief (D1)**	**Rust**	**Vaartspel(D2)**	**Duur Extensief (D1)**
3 ronden >60-65%<		20' ontspannen inlopen +	.		10' inlopen	
3x steig caravan/finish 70-75-80%		losmakende oef.	15' inrijden 60%		20' lenigheid/coord.oef.	Probeer met een groepje
3'/3' in 80/55%		10' lenigheid	2x steig van 20" in 80%	Bij alle schaatsoefeningen	3 steig 50m # R=steeds 60"	af te spreken.
4'/4' in 80/55%			15' op 70%	accent op houding en LZP	5x 30'/30" sch.oef. # R=5'	Rondje ontspannen fietsen
5'/5' in 80/55%		3x 60m steig 60-70-80%	20' op 75%	enkel/knie/romphoek!!		Totaal ca 2 uur
6'/6' in 80/55%		R=60" en SR=5'	25' op 70%		Op afwisselend terrein	Ontspannen fietsen dus;
5'/5' in 80/55%		3x Start +60m # R=60" # SR=5'	Elke 5de minuut een	Niet vergeten.	15' duurloop 60-75% met daarin	dat is minder snel adan 39km/uur!!
4'/4' in 80/55%		5x 12 sprongen R=60" # SR=5'	versnelling van 20" naar 80%	Buikspieren!!	2x 2' droogrijden(houding)	
3'/3' in 80/55%			Wel in het zadel blijven zitten			Skeeleren Purmerend
3x steig caravan/finish 70-75-80%		20' Core	15' uittollen lekker relaxed		10' uitlopen met ontsp.oef.	zie STG website
Trapfreq. >90+ Licht verzet!		5' Ontspan. rek/strek/adem	Trapfreq. >95+		5' lenigh/rek/strek	