

Programma STG Zaanstreek 2022-2023			Periode; VP 1 Cyclus 1			16-mei t/m 5-jun.		Week	20-21-22	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielerved 16-mei Interval extensief M (D1-D2) 4 Rndn 60-65-70-75% Inr. 2x steig hoek/finish 75- 85% 2x steig manege/finish 75-85% 2x steig slagboom/brug 75-85% 4x 60"/60" in 75/50% # R=5' 50% 4x 90"/90" in 75/50% # R=5' 50% 6' in 75% # R=5' 50% 6x 45"/45" in 75/50% # R=5' 50% 6x 30"/30" in 75/50% # R=5' 50% Trapfreq. >90+ Licht verzet!	Rust 17-mei Als je zelf gaat trainen doe het dan vooral extensief dat is en blijft de belangrijkste basis	Landtraining 18-mei Interval Extensief M (D1+2) 20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd. 4x 12 sprongen + 75% lopen totaal 4x 90"/120" # SR=6' 4x 90"/90" lopen op 70% # R=5' 20' Core 5' rek/strek spanning eraf	Zelf doen. 19-mei Duur Extensief (D1) 15' Inrijden 60% 4x steig van 20" # 80% # R=2' 20' op 65% 20' op 70% 20' op 65% Elke 5de minuut een versnelling van 20" naar 85% 2x steig van 20" van 50 naar 80% Rust is 2' in 55% 10' op licht verzet uitrijden	Rust 20-mei Accent ligt op; Coordinatie Lenigheid Technische uitvoering Niet vergeten. Buikspieren!!	Duintraining 21-mei Vaartspel(D1) 20' inlopen/diverse oef. waarin loopscholing 15' lenigheid/coörd.oefeningen 3x 3'/3' op 70/40% # R=5' waarin 2' droogrijden en 1' lopen 3x 2'/2' lopen op 70% # R=5' 10' uitlopen met veel ontsp.oef. 5' rek/strek spanning eraf	Duur Extensief(D1) 22-mei Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Skeeleren, zie STG website				
Wielerved 23-mei Interval extensief L (D1-D2) 4 Rndn inr. 65-70-75-80% 2x Steig stacar/finish 65-75% 2x Steig hoek/finish 65-75% 4x 2'30"/2'30" # 75-55% # SR=6' 5x 2'/2' # 75-55% # SR=6' 5x 1'30"/1'30" # 75-55% Neo+ 75%= >38-40 < km/u Jun C1 75%= >28-32 < km/u Let op!! Het is EXTENSIEF	Rust 24-mei	Landtraining 25-mei Vaartspel(D2) 20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd. 5x 14 sch.spr. # R=30" # SR=5' Op afwisselend terrein 20' duurloop >65-70%< met daarin 2x 2' droogrijden(houding) # SR=5' 20' Core 5' rek/strek spanning eraf	Hemelvaartsdag 26-mei Interval Extensief L (D1-2) 15' Inr van 60% naar 75% 2x steig van 20" van 50 naar 80% Rust is 2' in 55% Serie 2x uitvoeren. Arbeid 75% en Rust 55% 2'-3'-4'-3'-2' Rust zelfde als Arbeid SerieRust = 6'	Rust 27-mei Deze periode lichte sprongvormen Niet vergeten. Buikspieren!!	Duintraining 28-mei Interval Extensief K (D1) 20' inlopen/diverse oef. waarin loopscholing 20' lenigheid/coörd.oefeningen 4x steig 60m in 60-70-80-80% R=steeds 60" # SR=4' 5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5' 6x 30"/30" lopen 70/45% # R=5' 10' uitlopen met ontsp.oef. 5' lenigh/rek/strek	Duur Extensief (D1) 29-mei Probeer met een groepje af te spreken. Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Skeeleren, zie STG website				
Wielerved 30-mei Vaartspel (D2) 4 Rndn inr. 65-70-75-80% 3x steig caravan/finish 70-75-80% 5 Rnd 65% met aanzet van slagboom tot op brug 85% # R=6' 7' op 75% # R=7' op 45% 5x 1'30"/1'30" # 75-55% # R=5' 7' op 75% # R=6' op 45% 3x steig caravan/finish 70-75-80% Trapfreq. >90+ Licht verzet!	Rust 31-mei	Landtraining 1-jun. Interval Int K (D3) 20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd. 5x 14 sprongen+50m finish 85% R=90" en # SR=6' 5x 30"/30" lopen 85/40% # SR=5' 5x 45"/45" lopen 85/40% # SR=5' 20' Core 5' rek/strek spanning eraf	Wil je fietsen? 2-jun. Duur Extensief (D1) 15' inrijden 60% 2x steig van 20" in 80% 15' op 70% 20' op 75% 25' op 70% Elke 4de minuut een versnelling van 20" naar 80% 15' uittollen lekker relaxed	Rust 3-jun. Bij alle schaatsoefeningen en sprongvormen accent op houding en LZP enkel/knie/romphoek!! Geen haastig en slordig gedoe maar Technische goede uitvoering Niet vergeten. Buikspieren!!	Duintraining 4-jun. Vaartspel(D2) 15' inlopen/diverse oef. 20' lenigheid/coörd.oef. 5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5' 4x 60"/60" lopen 70/45% # SR=5' Op afwisselend terrein 20' duurloop >60-75%< met daarin 2x 2' droogrijden(houding) 5' uitlopen met ontsp.oef. 5' lenigh/rek/strek	Pinkster 5-jun. Duur Extensief (D1) Probeer met een groepje af te spreken. Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Skeeleren, zie STG website				