Programma STG Zaanstreek 2023-2024	Periode; VP 1 Cyclus 3	26-jun. t/m 16-jul.	Week 26-27-28 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 26-jun.	**Wil je fietsen?** 27-jun.	**Landtraining** 28-jun.	29-jun.	30-jun.	**jeugdmergeland** 1-jul.	2-jul.
Vaartspel (D2-3)	**Duur Extensief (D1-2)**	**Techniek/Kracht (D1-2)**	**Vaartspel (D1-2)** 0	**Rust** 0	**Interval Extens L (D2)**	0
3 Rndn 65-70-75%	10' inr. bijkletsen 55%	20' ontspannen inlopen +	0	**Zaterdag 1 juli** 0	20' div. oef. tijdens inlopen	0
3x steig stacar/finish 70-75-80%	3x Steig 20" # R=2' tollen 60%	variatie in losmakende oef.		**Jeugdmergelland**	10' lenigh/coord	
7' in 85% # R=6' in 50%	Steig in 75-80-85%	3x Steig 50m in 70-75-80%		Racefiets div. afstanden	4x 2'/2' in 75/40% waarin steeds	
3' in 90% # R=6' in 50%	30' >60-70%< waarin	Elastieken, 5 Series 1ste=SLOMO	**Fiets prepareren**	**Toertocht**	12x sch.oef. rest lopen # SR=6'	
6' in 80% # R=6' in 50%	elke 4de minuut 30" versnellen	R= steeds 30"	**voor zaterdag.**		Serie droogrijden, Techniek!	
2x 3'/3' in 85/50% # R=5' in 50%	van 60% naar 80%	1= 3x 14x zijwaarts uitval links			3x 2'30/1'30" droogrijden/dribbel	
6' in 70% # R=4' in 60%	10' in >70-75%<	2= 3x 14x zijwaarts uitval rechts		**Zaterdag 8 juli**	Hoeken/bovenkomen LZP/act.inzet	
4x 2'/2' in 75/50%	20' >60-70%< waarin	3 + 4= 3x 14x bocht Links/Rechts		**Enge Wormer skeelerevent**	SR=5' ontspannen dribbel	
Jun A+ 80%=40km/u # 90%=45k/u	elke 5de minuut 30" versnellen	5= 3x 20m start/sprint		Inline-Skate	3x 2'/2' lopen 75/50% # SR=4'	
Jun C+ 80%=32km/u # 90%=36k/u	van 60% naar 80%	3x start zonder elastiek		Wedstrijd en Toertocht		
Trapfreq 90+	15' uittollen van 60 naar 50%	Core en uitwerken			10' uitwerk/ontsp.oef/rek/strek	
Wielerbaan 3-jul.	**Wil je fietsen** 4-jul.	**Landtraining** 5-jul.	**Wil je fietsen?** 6-jul.	7-jul.	**Duintraining** 8-jul.	**Wil je fietsen?** 9-jul.
Vaartspel (D1-2)	**Duur Extensief (D1)**	**Vaartspel+snelheid (D2-3)**	**Vaartspel (D1-2)**	**Rust** 0	**Duur Extensief (D1)**	**Vaartspel (D1-2)**
3 Rnd inr. 65-75-80%	15' inr. bijkletsen 55%	20' ontspannen inlopen +	15' Inrijden op 60-70%	0	20' div. oef. tijdens inlopen	Zaterdag geen duin? Dan;
3x steig stacar/finish 70-80-90%		variatie in losmakende oef.	3x Steig 20"# R=2' tollen 60%		15' lenigh/coord	15' inr. > 65-70-75%
	Ritje van 90' >60-70% <waarin	10' lenigheid/coörd.	3x Steig 30"# R=2' tollen op 60%			2x Steig 20" R=2' >55-55%<
8' >75-80%< # R= 6'	elke 10de minuut 30" versnellen	3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"	Steig 65-70-75%	**Zaterdag 8 juli**	6' - duurloopje >65-70%<	2x Steig 30" R=2' >50-55%
2x 4'/3' - 80/55% # SR=6'	van 60% naar 80%	6x start +40m # R=60"# SR=6'		**Enge Wormer skeelerevent**	4' rust maar blijf bewegen	Steig gaan van 55 naar 85%
7' >75-80%< # R= 6'			3' op 80% # R=5' ontspannen	Inline-Skate	3' - droogrijden / 3' ontspannen	
3x 3'/3' - 80/55% # SR=6'	5' uittollen op 50%	3' Tempo >85-90%< # R=6'	4x 2'/2' - 75/55% # SR=5'	Wedstrijd en Toertocht	5x 60"/60" lopen op 70/50%	2x 4'/4' - 80/55% # SR=5'
6' >75-80%<		4' Tempo >85-90%< # R=6'	7' op 80% # R=5' ontspannen		5' rust maar blijf bewegen	15' duurrit 65-70%
Jun A+ 80%= >39-42< km/uur			15' op >60-65%<		3' - droogrijden / 3' rust	2x 3'/3' - 80-55% # SR=5'
Jun C+ 80%= >31-33< km/uur		20' Buikspierrondje	5' tollen >45-55%<		6x 30"/30" lopen 70-50%	10' duurrit > 60-75%<
Uit fietsen naar huis	10' uitfietsen - >45-55%<	5' Rek/strek/spanning eraf	Trapfreq 90+		15' ontsp uitwerken/rek-strek	5' uitfietsen op 55%
Wielerbaan 10-jul.	**Wil je fietsen?** 11-jul.	**Landtraining** 12-jul.	**Wil je fietsen?** 13-jul.	14-jul.	**Duintraining** 15-jul.	**Wil je fietsen?** 16-jul.
Interval Intensief L (D3)	**Duur Extensief (D1)**	**Interval Int M (D3)**	**Vaartspel (D1-2)**	**Rust** 0	**Vaartspel/Snelheid (D2/3)**	**Interval Ext. L (D2)**
3 Rndn 65-75-80%	15' inr. bijkletsen 55%	20' ontspannen inlopen +	15' Inrijden op 60-70%	0	20' div. oef. tijdens inlopen	Zaterdag geen duin? Dan;
2x steig hoek/finish 70-85%		variatie in losmakende oef.	3x Steig 30" R=2' tollen op 60%		10' actieve oefeningen	15' inr. > 65-70-75%
2x steig car/finish 70-85%	Ritje van 90' >60-70%< waarin	10' lenigheid/coörd.	Steig gaan tot 85%		3x Steig 50m 70-80-90% # R=60"	3x Steig 20"# R=2' tollen 60%
	elke 10de minuut 30" versnellen	3x 1'30"/1'30 Intens. >90-95%<		**Maandag 17 juli**	3x start + 50m sprint # R=1' # SR=6'	Steig in 75-80-85%
5x 2'/2' in 85/50% # SR= 6'	van 60% naar 80%	14 sprongvorm + rest lopen	3x 2'/3' - 75/55%	**TIJDRIT**		
4x 2'30"/2'30" in 85/50% # SR= 6'		R=dribbel 30% # SR=6'	10' - ontspannen >60-65%<	Wielerbaan	2' tempo >85-90%< R=5'	5x 2'30"/2'30" - 75/50%
4x 3'/3' in 85/50%	5' uittollen op 50%		4x 1'/2' - 75/55%		3' tempo >85-90%< R=5'	6' ontspannen op 55%
		4x 60"/60" lopen 90/30% # SR=6'	10' - ontspannen >60-65%<		4' tempo >85-90%< R=6'	5x 2'/2' - 75/50%
MAX 4 per groepje!!		5x 45"/45" lopen 90/30% # SR=4'	5' - 75%		blijf in beweging!! Sneller herstel!!	6' ontspannen op 55%
Jun A+ 90% = >44-46km/u<		20' Core/buikspieren			10' Core	
Jun C+ 90%= >35-37km/u<	Trapfreq 90+	5' rek/strek	15' uitfietsen - 55%		10' rek/strek spanning eraf.	10' tollen op 55%