Programma STG Zaanstreek 2023-2024 | Periode; OP Cyclus 1 | 18-sep. t/m 8-okt. | Week 38-39-40 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan v.a 18.30 uur 18-sep.	**Wil je fietsen?** 19-sep.	**Landtraining** 20-sep.	**ALV STG en BVH** 21-sep.	22-sep.	**Duintraining** 23-sep.	24-sep.
Vaartspel (D2-3)	**Vaartspel (D1-2)**	**Reactie/snelheid**	**Interval Extensief L (D1-2)**	**Rust**	**Interval Extensief M (D1-2)**	
3 Rndn 65-70-75%	15' Inrijden op 60-65%	15' inlopen met	15' inrijden 60-65-65-70%		20' inlopen. >55-60%<	
3x steig manege/finish 70-80-85%	5x 1'/1' op 80/55%	variatie in oefeningen	3 Steig 100m in 70/75/80% # R=60"	**Trainingstijden normaal**	onderweg lenigheid/coord. Oef.	Vanaf zondag 1 oktober
3x 3'/3' >80-85%< # R= >50-55%<	10' op 65%	5' lenigheid/coord. Gaat over in		**Zaterdag 30 september**	5x 12 sch.spr.+45" lopen op 70%	**Wedstrijden Haarlem**
8' >80-85%< # R=5' >50-55%<	6' op 80%	5' actieve bewegingen	A=>70-80%< en R=>50-60%<	start seizoen voor H06 en H07	R=steeds 60" en SR=4'	Programma
12' >80-85%< # R=7' >50-55%<	5x 2'/2' op 75/55%		2x 3'/3' # SR=5' extra			**Zie website bchaarlem**
8' >80-85%< # R=5' >50-55%<	10' op 65%	Div. reactie-oefeningen	3x 2'30"/2'30" # SR=4' extra	**Maandag 2 oktober**	6x 2'/2' Mix van droogr.en lopen	Inschrijven via:
3x 2'/2' >80-85%<	6' op 80%	In 2, 3 of 4 tallen	3x 2'/2'	Marathon start en inschrijven	5' ontspannen uitlopen/losm.oef.	inschrijven.schaatsen.nl
	3x 20" steig 75-80-85% # R=2'		15' rustig uitrijden		4x 1'/1' lopen op 75/45%	
Oefenen kopovernemen voor	10' op 60%			**Vanaf zaterdag 30 september**	5' ontspannen uitlopen/losm.oef.	
ploegentijdrit volgende week			**Vroeg donker!!!**	**Alle trainingen weer van start.**		
Uit fietsen naar huis		20' Core en rek/strek			15' Core en rek/strek	
Wielerbaan vanaf 18.30 25-sep.	**Wil je fietsen?** 26-sep.	**Landtraining** 27-sep.	**Wil je fietsen?** 28-sep.	**>>Start ijstrainingen<<** 29-sep.	**Haarlem (1ste X)** 30-sep.	**Duintraining?** 1-okt.
Tijdrit ploegen	**Duur Extensief (D1)**	**Snelheid/Uithouding (W)**	**Vaartspel (D2-D3)**	**Haarlem**	**Vaartspel (D1) ijsgevoel**	
Zorg voor een goede WUP		15' inlopen/losm.oef.	15' inr. > 65-70-75%		2x 3 Rnd inr 60% # R=1 Rnd	
2 Rndn 55-60% licht verzet inrijden	15' inr. op 60%	10' aktieve oefeningen	3x steig 30" # 70-75-80-85%	**Wedstrijden Haarlem**	2x 4 Rnd inr 60% # R=2 Rnd	**Wedstrijden Haarlem**
2 Rndn 70 en 80%	3x steig 30" # 70-75-80%	3 Steig 50m # 60-70-80% # R=60"	R= steeds 2' in 55%	**Zaterdag 30 september**	Steig 2x 100/700 in 65/75%	Programma
Halve ronde 90%	R=steeds 3' op 60%		Steigerung vanuit 20 km/uur	**Geen wedstrijden**	Steig 2x 200/600 in 65/75%	**Zie website bchaarlem**
2 Rnd 55% licht verzet!!	Ritje van 60' op 65-70%	Deze week beetje gas terug			Steig 2x 300/900 in 65/75%	Inschrijven via:
2x steig hoek/slagboom 97%	waarin elke 6de minuut	3x 80m Sprint>vliegende start# R=2'	3' >80-85%< # R=5' >50-60%<			inschrijven.schaatsen.nl
10' tot start voorbereiden	30" versnellen tot 80%	SerieRust = 7' ontspannen	5x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6'	**Zondag 1 oktober**	2x 400/400 # 70/50%# R=4'	
	3x Steig 20" # 70-75-80%	3x 80m Sprint>atletiekstart# R=2'	7' >80-85%< # R=8' >50-60%<	17.00-19.30 Ijskonijn introductie	4 Rnd 65% # R=4'	
Bepaal hoe de wind staat en	R=steeds 3' op 60%	SerieRust = 7' ontspannen	6x 1'/1' 75/50% SR=6' 50%	20.00-23.00 Ijsberen + Baanwedstr	4x 200/200 # 70/50% # R=4	
maak keuze welk verzet je rijdt			10' uitrijden op 60%		3x 3 Rnd slomo 50/50/40%	
Spreek af hoe/waar kopovernemen	5' uitrijden op 60%	20' Core en rek/strek			TA=hoeken, diepe zit	
Haarlem 2-okt.	**Haarlem CF** 3-okt.	**IJstraining** 4-okt.	**Haarlem** 5-okt.	6-okt.	**Haarlem** 7-okt.	**Duintraining?** 8-okt.
Extensief ff wennen!!	**Vaartspel (D1)**		**Vaartspel(D2-3)**	**Rust**	**Vaartspel+Start(D2)**	
Inschrijven Marathon	2x 4 Rnd 60% # R=1 Rnd		2x 5 Rnd inr 65 en 70%		2x 3 Rnd 60-70% # R=1 Rnd	
en Spek&Bonen Marathon		**Amsterdam gaat open op;**	2x Steig 100/700 in 65-70%	**Wedstrijden Haarlem**	2 Steig 100/700 # 80/90%	
3 Rnd ff wennen	2x steig 100/700 in 65/75%	**Zaterdag ?? oktober 2023**	1x Steig 200/600 in 75%	Zaterdag 08 oktober	2 Steig 200/600 # 80/90%	
2x 3 Rnd inr 65% # R=1 Rnd	2x steig 200/600 in 65/75%		1x Steig 300/900 in 80%	20.00-23.00 Ijsberen + KenCup		**Hersftvakantie**
3-4-5 Rnd 65% # R= steeds 2 Rnd	2x steig 300/900 in 65/75%		Uit 100m aanglijden		1x Glijstart + 50m # R=3'	**20 t/m 29 oktober**
Gewend en ijsvast? Dan;		**Is morgen je eerst x op het ijs?**	2 Rnd 85% # R=5'	Zondag 9 oktober	1x Start + 50m # R=3'	
2x Steig 100/700 in 70 en 80%	3x 400/400 # 70/50% # R=5'	Dan programma van maandag 2 okt	Rondjes >31-32<	17.00-19.30 Jeugdmarathon	1x Start + bocht # R=3'	**Jeugd Herfstkamp**
2x Steig 200/600 in 70 en 80%	5x 200/200 in 70-50% # R=5'		3 Rnd 85% # R=5'	20.00-23.00 trainingsmarathon		**20 t/m 22 oktober**
			6x 200/200 # 80/50 # R=5'		20' Techn. Recht eind 55%	Leeuwarden
3x 400/400 # 70/40% # R=5	3 Rnd uitr 40%		2x 3 Rnd poetsen 50-40%		Blokjes van 2 Rndn # 1 Rnd Rust	
Uitrijden	TA=hoeken, diepe zit		TA=hoeken en LZP			