Programma STG Zaanstreek 2023-2024 | Periode; IJS 1 Cyclus 2 | 30-okt. t/m 19-nov. | Week 44-45-46 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
IJstraining 30-okt.	**IJstraining CF** 31-okt.	**IJstraining** 1-nov.	**IJstraining** 2-nov.	3-nov.	**IJstraining** 4-nov.	**Duintraining** 5-nov.
Vaartspel (D2)	Accelerenen (D3)	**Vaartspel (D2)**	**Vaartspel (D2)**		**Vaartspel/Techniek(D2)**	**Duur Extensief(D1)**
5 Rnd 65% # R=1 Rnd	4 Rnd 65-70%		5 Rnd 65-70% # R=1 Rnd		35' Techniek op 50%	Geen duintraining?
4 Rndn van 60>65>70>75	4 Rndn van 60>65>70>75		4 Rndn van 60>65>70>75	**Wedstrijden Haarlem**	3x 3 Rnd techn. recht eind	Dan, als het kan fietsen.
1x steig 300/900 # 80%	2x Steig 100/700 # 75-85-90%		2x Steig 200/600 # 75-85%	za 04/11 # 20.00 Geen wedstrijden	3x 3 Rnd techn. bocht	Extensief Duur van +/- 2 uur
1x steig 400/800 # 80%	2x Steig 200/600 # 75-85%	Training van 31 okt of 2 nov.		Ter Aar Trofee Interclub	steeds 1 Rnd rust **2'30**	Elke 5de minuut versnelling 60"
	3x Met drietallen # R=5'	Naar wens aanpassen	Glijstart+bocht # R=4'	op uitnodiging		**Mountainbiken is perfect!!**
5 Rndn 75% # R=6'	Vanuit 80m aanglijden 3 Rndn		Start + bocht # R=4'		2 Steig 200/600 # 70-85%	
4x 400/400 # 70/50% R=5'	Rnd 1. lanceren naar 85%		Start + 400m # R=6'		Vanuit vliegende Start	Duur Extensief moet je blijven
8 Rnd >65-70%< # R=4'	Rnd 2. overnemen en naar 90%		8 Rnd >65-70%< # R=5'	zo 05/11 #17.00 Jeugdmarathon	2x 1 Rnd 90% # R=5'	onderhouden.
Jun C aanpassen	Rnd 3. overnemen en solo finshen			zo 06/11 # KenCup 5	4x 200/200 #85/45% # R=5'	Lopen mag ook maar dan 45'
3 Rnd poetsen 40%	2x 3 Rnd 40% poetsen		2x 3 Rnd 40% poetsen		2x 3 Rnd 40% poetsen	Wel 15' WUP en Cooldown
TA=Hoeken/Sturen	TA= Bochtafzet en Ritme 1000m		TA=hoeken/sturen/bocht aansn.		TA=LZP/hoeken/sturen	
IJstraining 6-nov.	**IJstraining CF** 7-nov.	**IJstraining** 8-nov.	**IJstraining** 9-nov.	10-nov.	11-nov.	**Duintraining** 12-nov.
Duur Extensief(D1-2)	**Vaartspel/Snelheid(D3)**	**Interval Extensief L(D2)**	**Vaartspel/Snelheid(D3)**	**Let op!!!**	Duur Intensief(D2)	**Duur Extensief(D1)**
2x 4 Rnd 60 en 65%	5 Rnd 65-70%		5 Rnd 65% # R=1 Rnd		2x 4 Rnd 65-75%	Geen duintraining?
2 Steig 200/600 # 70-75%	4 Rndn van 60>65>70>75		4 Rndn van 60>65>70>75	**Wedstrijden Haarlem**	2x steig 200/600 # 70-80%	Dan, als het kan fietsen.
	1x Steig 200/600 # 85%		1x Steig 200/600 # 85%	za 11/11 Geen wedstrijden	2x steig 300/500 # 70-80%	Extensief Duur van +/- 2 uur
	1x Steig 300/900 # 85%	Training van donderdag 9 nov.	1x Steig 300/900 # 85%			Elke 10de minuut versnelling 60"
6-7-8-6 Rnd op >60-70%<	Powerstart 100m # R=4'	Naar wens aanpassen	vanuit 100m aanglijden		1x 4 Rnd # 80% # R=5'	**Mountainbiken is perfect!!**
R= steeds 5'	Powerstart 300m # R=5'		3x 300m 85% # R=5'	zo 12/11 #17.00 IJSkonijnen 5	1x 5 Rnd # 80% # R=5'	
Alles op techniek!!	Start + 300m # R=5'			zo 12/11 #20.00 Zesbanen Marath.	1x 4 Rnd # 80% # R=5'	Duur Extensief moet je blijven
Jun C aanpassen	vanuit 40m aanglijden		7x 200/200 # 70/40% # R=5		Pupillen aanpassen	onderhouden.
	2x 600m 85% # R=6'					Lopen mag ook maar dan 45'
3 Rnd poetsen 40%	2x 3 Rnd slomo 38%		2x3 Rnd 40% poetsen		3x 3 Rnd 40% Poetstechniel	Wel 15' WUP en Cooldown
TA=Hoeken/sturen	TA= Diepe zit / Ritme / Act. Armen		TA=hoeken/sturen/bocht aansn.		TA=LZP/hoeken/sturen	
IJstraining 13-nov.	**IJstraining CF** 14-nov.	**IJstraining** 15-nov.	**IJstraining** 16-nov.	17-nov.	**Geen zaterdagmiddag** 18-nov.	**Duintraining** 19-nov.
Interval Duur(D3)	Snelheid	**Vaartspel/Snelheid(D3)**	**Vaartspel/Snelheid(D3)**		**Techniek (D1)**	**Duur Extensief(D1)**
2x 4 Rnd 65-75%	5 Rnd 65% # R=1 Rnd		5 Rnd 65-70%		35' Techniek op 50%	Geen duintraining?
2 Steig 200/600 # 70-80%	4 Rndn van 60>65>70>75		4 Rndn van 60>65>70>75	**Wedstrijden Haarlem**	3x 3 Rnd techn. recht eind	Dan, als het kan fietsen.
	2x Steig 100/700 # 75-85%		2x Steig 100/700 # 80-90%	za 18/11# Landelijke Marathon	3x 3 Rnd techn. bocht	Extensief Duur van +/- 2 uur
3 Series x 7 Ronden # SR=6'	2x Steig 200/600 # 75-85%		2x Steig 200/600 # 80 en 90	**Geen wedstrijden en geen**	steeds 1 Rnd rust **2'30**	Elke 10de minuut versnelling 60"
1 Rnd 75% - 1 Rnd 50% -	Powerstarts 100m # R=4'	Training van donderdag 16 nov.	Glijstart+bocht # R=4'	**training H07 zaterdagmddag**		**Mountainbiken is perfect!!**
1 Rnd 75% - 2 Rnd 50% -	Powerstarts 300m # R=4'	Naar wens aanpassen	Start + bocht # R=4'		2x Steig 100/700 # 70-80%	
1 Rnd 75% - 1 Rnd finish 90%	Start + 50m # R=4'		Start + 300m # R=6'	zo 19-11 #17.00 IJSkonijnen	2x Steig 200/600 # 70-80%	Duur Extensief moet je blijven
	Start + 300m # R=4'					onderhouden.
	100m aangl. + 300m # R=4'		80m aangl. + 600m # R=5'	zo 19-11 #20.00 IJSbeer/KenCup	3x 200/200 # 70/50% # R=5	Lopen mag ook maar dan 45'
2x 3 Rnd 40% poetsen	2x 3 Rnd 40% poetstechniek		5 Rnd >60-65%< # R=3'	**SuperSprint 2x100 en 2x300**	3 Rndn poetsen 40%	Wel 15' WUP en Cooldown
TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	TA=Hoeken/Bocht aansnijden		3 Rnd slomo 38%		TA=Hoeken/Sturen/Balans	