

Programma STG Zaanstreek 2017-2018;		Periode; IJS 2 Cyclus 2				1-jan. t/m 21-jan.		Week: 1-2-3		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Geen Training 1-jan.	IJstraining CF 2-jan.	IJstraining H'lem 3-jan.	IJstraining H'lem 4-jan.	Sportschool? 5-jan.	IJstraining H'lem 6-jan.	Duintraining 7-jan.				
Happy New Year		Vaartspel (D1-2)	Tempo L(D3)		Snelheid + Start(D3)					
Voor publiek open van 12.00-16.00 Daarna is de baan gesloten	Voor publiek open van 12.00-16.00 >LET NU GOED OP< Trainingen H01 t/m H05 GAAN NIET DOOR Tussen 18.00-18.30 kan je met je pasje inchecken en gratis schaatsen op 2-3-4-5 jan. >Na 18.30 inchecken is betalen<	3x 3 Rnd 65% # R=1 Rnd Steig 65-70-75% 3x 100/700 en 3x 200/600 4 Rnd 85% # R=2 Rnd 5 Rnd 70% # R=2 Rnd 6x 200/200 # 75/50% # R=5' 3 Rnd 40% poetsen TA=hoeken, diepe zit	2x 5 Rnd 60-75% 2x Steig 300/500 # 75-85% Vlak rijden Rondjes >31-34< vanuit 60m aanglijden 3 Rndn 95% # R=9' 4 Rndn 95% # R=10' 5 Rndn 95% # R=7' Jun C doen 2-3-4 Rndn # >36-41< Uitrijden 2x 3 Rnd 55-45% TA=Hoeken + Bocht	Let op!! Deze week ook nog. Kerstvakantie aangepaste tijden vervallen trainingen en compensatie trainingen Wedstrijden Zondag 7 jan 17.00 Gewestelijk Marathon Jeugd. Zondag 7 jan 20.00 Kennemer Cup	2x 4 Rnd 65-75% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 80m # R=3' Start + 80m # R=4' Start + bocht R=4' Start + 300m R=5' Powerstarts 2x 100m # R=5' 2x 200m # R=5' 3 Rnd uitrijden 45%	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70% PURE SPRINT Zaterdag 13 januari georganiseerd door; STG Zaanstreek. Inschrijven zie Website				
IJstraining H'lem 8-jan.	IJstraining CF 9-jan.	IJstraining H'lem 10-jan.	IJstraining H'lem 11-jan.	Sportschool? 12-jan.	IJstraining H'lem 13-jan.	Duintraining 14-jan.				
Tempo M(D3)	Snelheid + Start(D3)	Interval Duur(D3)	Snelheid + Start(D3)		Snelheid + Start(D3)					
2x 4 Rnd 65-75% 2 Steig 100/700 # 80-90% 2 Steig 200/600 # 80-90% Vanuit 80m aanglijden 2 Rndn # 95% # R=10' 3 Rndn # 95% # R=9' Techniek rechtheid R=1 Rnd 3x 3 Rnd 55%	2x4 Rnd 60 en 70% 2 Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=3' Start+50m # R=3' Start+bocht # R=5' Start+1 Rnd # R=7' Powerstarts 2x 300m volle bak # R=6' Uitrijden op 50%	2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Op techniek rijden en blijf zitten!! 3 Series x 8 Ronden 1 Rnd 85% - 1 Rnd 70% 2 Rnd 85% - 2 Rnd 70% 1 Rnd 85% + 1 Rnd vol finishen SR=steeds 8' Uitrijden	2x 4 Rnd 65-75% 2x Steig 100/700 # 80-95% 2x Glijstart + 50m # R=3' Start+50m # R=4' Start+bocht # R=4' Start+300m # R=6' Powerstarts 2x 100m # R=5' 2x 200m # R=5' Uitpielen	Deze week alles weer normaal Wedstrijden zaterdag 13 januari Pure Sprint STG Zaanstreek Zondag 14 jan IJSkonijnen 17.00-19.30 Regio Selectie jun B 3km 20.00	2x 4 Rnd 65-75% 2 Steig 100-700 # 80-90% 2 Steig 200-600 # 80-90% 2x Glijstart + bocht # R=3' 2x Start + 50m # R=5' Start + 300m # R=7' Powerstarts 2x 100m # R=5' 2x 3 Rnd Techniek 50-40% Uitwerken	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Rondje van 1,5 uur lekker ontspannen Extensief Duur 60~70%				
IJstraining H'lem 15-jan.	IJstraining CF 16-jan.	IJstraining H'lem 17-jan.	IJstraining H'lem 18-jan.	Sportschool? 19-jan.	IJstraining H'lem 20-jan.	Duintraining 21-jan.				
Interval Intensief L(D3)	Tempo M(D3)	Interval Intensief K(D3)	Interval Duur(D3)	Rust	Interval Intensief K(D3)	Herstel				
2x 4 Rnd 65 en 70% Steig 100/700 # 80% Steig 200/600 # 80% Steig 300/900 # 80% . Blijf diep zitten!! 2x 800/600 # 85/50% # R=6' 2x 600/600 # 85/50% # R=6' 3x 400/400 # 85/50% # R=6' . 2x 3 Rnd Uitrijden	2x 4 Rnd 65-75% 2 Steig 100/700 # 80-90% 2 Steig 200/600 # 80-90% Vanuit 80m aanglijden 2 Rndn # 95% # R=10' 3 Rndn # 95% # R=9' Techniek rechtheid R=1 Rnd 3x 3 Rnd 55%	2x4 Rnd 60 en 70% 3 Steig 200/600 # 70-80-90% 3 Steig 300/900 # 70-80-90% SR=steeds 6' 8x 200/200 # 85/60% 8x 100/300 # 85/60% Uitpielen	2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Blijf op techniek rijden, blijf zitten!! 3 Series x 8 Ronden 1 Rnd 85% - 1 Rnd 70% 2 Rnd 85% - 2 Rnd 70% 1 Rnd 85% + 1 Rnd vol finishen SR=steeds 8' Uitrijden	Wedstrijden zaterdag 20 januari 20.00 Vierkamp deel 1 Zondag 21 jan 17.00-19.30 IJSkonijnen marathon Zondag 21 jan 20.00 Vierkamp deel 2	2x4 Rnd # 60 en 70% Steig 1x 200/600 # 80% Steig 1x 300/900 # 80% Zitten blijven!! 7x 100/300 # 85/40% 7x 200/200 # 85/40% 5x 300/300 # 85/40% Jun C doen 5x-5x-3x SR=steeds 6' 2x 3 Rnd Techniek 50%	Geen duintraining? wel deelnemer vierkamp? Voorbereiden op 2de dag Vierkamp Je mag wel op de fiets en dan lekker licht tollen op lage Hf Doe een; Aktieve WUP voor de wedstrijd vooral de sprinters, zorg voor spanning op de spieren!				