

2019

Inline-Skaten



STG ZAANSTREEK

 Thijs van Tol
 vantol.thijs@gmail.com
 +31640162017

april	Week 14		Week 15		Week 16		Week 17			
							Vrije training	Zaaltraining		
				Ronde van Noord-Holland					Eerste skeeler training	
									Kick-Off zomerseizoen	
									Remmen en Balans oefeningen	
							Eerste paasdag			
mei	Week 18		Week 19		Week 20		Week 21			
	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining		
	Extensieve duurrit	Remmen, Balans en Afzet oefeningen	Extensieve duurrit	Balans, Afzet en Bochten oefeningen	Fosfaat sprints	Afzet, Stabiliteit oefeningen	Corestability	Slalom, Bochten oefeningen		
	>50 minuten		c.a. 1 uur		2x (5x 100 meter sprints) en 2x (3x 200 meter sprints)		25 minuten op lage been frequentie 5 min rust			
		Hartslag 70-85%		Hartslag 70-80%		200 meter rust na elke 100 meter, 300 meter rust na elke 200 meter. Na elke sessie 5 minuten rust		25 minuten op hoge been frequentie		
			Bevrijdingsdag					10 minuten uitrijden		
juni	Week 22		Week 23		Week 24		Week 25		Week 26	
	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining
	Extensieve duurrit	Slalom, bochten oefeningen	Wisselduur	Parcour, bochten oefeningen	Fosfaat sprints	Afsluiting Fase1 (week 17 t/m week 24)	Fartleks	Behendigheid, snelheid oefeningen	Mee doen aan de omloop van de engewormer! (29-6-2019)	Behendigheid, starten oefeningen
	>1 uur<1,5 uur		4x 10 minuten Super diep, lange afzet		3x (5x 100 meter sprints)		Zoek een rondje of een afstand van 2 km. Bedenk eigen WU!		Gebruik deze wedstrijd om te presteren of als een tijdrif	
		Hartslag 70-80%		na elke 10 minuten neem je 4 minuten rust		200 meter rust na elke 100 meter en tussen de sessies door 5 minuten rust.		De eerste keer ga je op 100%, de tweede keer ga je op 80%, de derde keer doe je op 100% en de vierde keer doe je op 80%. Daarna 15 min uitrijden.		Eerste pinksterdag
				10 minuten uitrijden met een hoog been frequentie						
juli	Week 27		Week 28		Week 29		Week 30			
	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining		
	Herstel training indien je aan de engewormer hebt mee gedaan. c.a. 1 uur op 50-60 %	Starten, aflossing oefeningen	Intensief interval	Afsluiting periode 2 (week 17 t/m 28)	Fartleks	Tijdspel	Intensief duur	Tijdspel		
			5x 10 minuten op 85-95%		Zoek een rondje of een afstand van 3 km. 10 minuten warming up.	Pyramide 7-8-9-10-9-8-7 rondes (groep2)	20 minuten inrijden	Pyramide 10-15-10 rondes (groep2)		
Mocht je niet hebben mee gedaan aan de engewormer: Goede warming up van 20 min. Vervolgens 40 min duurvermogen op 80-85%		na elke 10 minuten neem je 4 minuten rust.		De eerste keer ga je op 100%, de tweede keer ga je op 80%, de derde keer doe je op 100% en de vierde keer doe je op 80%. Daarna 15 min uitrijden.	Springen oefeningen	40 minuten duur op 85-95%	Springen, parcours oefeningen			
			Purmerend?		(voor groep1 -4 rondes)	15 minuten uitrijden	(Voor groep1 -7 per ronde)			
augustus	Week 31		Week 32		Week 33		Week 34			
	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining		
	Extensieve duurrit	Parcour! (In wedstrijd vorm)	Fosfaat sprints	Bochten2, behendigheid oefeningen	Extensieve duurrit	Bochten2, behendigheid oefeningen	Extensief interval	Bochten versnellen, diepzitten oefeningen		
	>1.25 uur <1.75 uur		2x (5x 100 meter sprints) en 2x (3x 200 meter sprints)		>1.5 uur <2 uur		(2x) 4x 300 meter sprint (100 rust)			
		Hartslag 70-80%		200 meter rust na elke 100 meter, 300 meter rust na elke 200 meter. Na elke sessie 5 minuten rust		Hartslag 70-80%		(2x) 3x 400 meter sprint (200 rust)		
								(2x) 2x 500 meter sprint (200 rust) Tussen de sessies heb je 3 min rust.		
september	Week 35		Week 36		Week 37		Week 38		Week 39	
	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining	Vrije training	Zaaltraining
	Intensief duur kort	Sprints	Extensieve duurrit	Wedstrijdjes voor de groep1 in de zaal	Extensieve duurrit	Starten, wedstrijdvoorbereiding	Hersteltraining	Zaaltraining STG-Zaanstreek Clubkampioenschappen?	Rust	Schaatsen op IJbaan Haarlem
	Inrijden 15 minuten		>1 uur <1,5 uur		c.a. 1 uur		<1 uur rit	Purmerend???		
		30 minuten op 80-85%		Hartslag op 60-70%		Hartslag 60-70%				
		Uitrijden 15 minuten c.a. 50%		Tijdrif 3600 meter op de weg voor de 2de groep				Laaste skeeler training	Marathon van Berlijn (28-09-2019)	

De trainingschema's voor vrije trainingen zijn doelgericht voor een leeftijdscategorie Junioren C2 en ouder
 De zaaltrainingen zijn gesplitst in twee leeftijdscategorieën. 1. Pupillen en Junioren C | 2. Junioren C2/B1 en ouder.