

Programma STG Zaanstreek 2022-2023				Periode; VP 1 Cyclus 3		27-jun. t/m 17-jul.		Week	26-27-28	@			
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Wielerved		Wielerved		Landtraining		Wielerved		Rust		Duintraining		Wielerved	
27-jun.		28-jun.		29-jun.		30-jun.		1-jul.		2-jul.		3-jul.	
Interval Intensief M (D3)		Duur Extensief (D1)		Techniek/Kracht (D1-2)		Vaartspeel (D1-2)		Rust		Interval Extens L (D2)		Vaartspeel (D1-2)	
4 Rndn 65-70-75-80%		15' inr. bijkletsen 55%		15' ontspannen inlopen met		15' Inrijden op 60-70%		Zaterdag 2 juli		20' div. oef. tijdens inlopen		Zaterdag geen duin? Dan;	
2x steig hoek/finish 70-85%		Ritje van 90' >60-70% <waarin		coördinatie/lenigheid/loopschool		3x Steig 20"# R=2' tollen 60%		Omloop Enge Wormer		10' lenigh/coörd		15' inr. > 65-70-75%	
2x steig car/finish 70-85%		elke 10de minuut 30" versnellen		15' Actieve lenigheid/coördinatie/		3x Steig 30"# R=2' tollen op 60%		Inline-Skate		4x 2'/2' in 75/40% waarin steeds		3x Steig 20" # R=2' tollen 60%	
2x steig car/brug 70-85%		van 60% naar 80%		3x Steig 50m in 70-75-80%		Steig 65-70-75%		Wedstrijd en Toertocht		12x sch.oef. rest lopen # SR=6'		Steig in 75-80-85%	
8x 60"/60" in 85/50% # SR= 6'		5' uittollen op 50%		Elastieken, 4 Series 1ste=SLOMO		3' op 80% # R=5' ontspannen		Zaterdag 9 juli		Serie droogrijden, Techniek!		5' - 75% # R= 6' - 50%	
6x 90"/90" in 85/50% # SR= 7'				1= 3x 14x zijwaarts uitval links		4x 2'/2' - 75/55% # SR=5'		Jeugdmergelland		3x 2'30"/1'30" droogrijden/dribbel		4x 3'/3' - 80/55%	
5x 120"/120" in 85/50%				2= 3x 14x zijwaarts uitval rechts		7' op 85% # R=5' ontspannen		Racefiets		Hoeken/bovenkomen LZP/act.inzet		5' - >60-65%<	
MAX 4 per groepje!!				3= 3x 14x bocht Links/Rechts		15' op >60-65%<		Toertocht div. Afstanden		SR=5' ontspannen dribbel		4' - 80% # R= 6' - 50%	
Neo+ 90% = >43-46km/u<		Trapfreq 90+		4= 3x 30m start/sprint		5' tollen >45-55%<				3x 2'/2' lopen 75/50% # SR=4'		3x 1'/1' - 80/55%	
Jun C 90%= >33-36km/u<				3x start zonder elastiek		Trapfreq 90+				10' uitwerk/ontsp.oef/rek/strek		10' uitfietsen - 55%	
				Uitwerken								OF 4x KOPJE OPI!	
Wielerved		Wielerved		Landtraining		Rust		Rust		Duintraining		Wielerved	
4-jul.		5-jul.		6-jul.		7-jul.		8-jul.		9-jul.		10-jul.	
Tijdrit		Vaartspeel (D1-2)		Vaartspeel+snelheid (D2-3)		Rust		Rust		Duur Extensief (D1)		Vaartspeel (D1-2)	
Tijdrit 4 ronden		15' Inrijden op 60-70%		20' ontspannen inlopen +						20' div. oef. tijdens inlopen		Zaterdag geen duin? Dan;	
Zorg voor een goede WUP		3x Steig 30" R=2' tollen op 60%		variatie in losmakende oef.						15' lenigh/coörd		15' inr. > 65-70-75%	
2 Rndn 55-60% licht verzet inrijden		Steig gaan tot 85%		10' lenigheid/coörd.		Fiets prepareren voor zaterdag.		Zaterdag 9 juli		6' - duurlooptje >65-70%<		2x Steig 20" R=2' >55-55%<	
2 Rndn 70 en 80%		3x 2'/3' - 75/55%		3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"				Jeugdmergelland		4' rust maar blijf bewegen		2x Steig 30" R=2' >50-55%	
Halve ronde 90%		10' - ontspannen >55-60%<		6x diff.start +40m # R=60"# SR=6'				Racefiets		3' - droogrijden / 3' ontspannen		Steig gaan van 55 naar 85%	
2 Rnd 55% licht verzet!!		3x 3'/2' - 75/55%		3' Tempo >85-90%< # R=6'				Toertocht div. Afstanden		5x 60"/60" lopen op 70/50%		2x 4'/4' - 80/55% # SR=5'	
2x steig hoek/slagboom 97%		10' - ontspannen >55-60%<		4' Tempo >85-90%< # R=6'				Geen wedstrijd!!!		5' rust maar blijf bewegen		15' duurt 65-70%	
10' tot start voorbereiden		5' - 75%		10' Core						3' - droogrijden / 3' rust		2x 3'/3' - 80-55% # SR=5'	
Bepaal hoe de wind staat en maak keuze welk verzet je rijdt		10' uitfietsen - >45-55%<		10' Rek/strek/spanning eraf						6x 30"/30" lopen 70-50%		10' duurt > 60-75%<	
										15' ontp. uitwerken/rek-strek		5' uitfietsen op 55%	
Wielerved		Wielerved		Landtraining		Wielerved		Rust		Duintraining		Wielerved	
11-jul.		12-jul.		13-jul.		14-jul.		15-jul.		16-jul.		17-jul.	
Vaartspeel/Snelheid (D3-W)		Duur Extensief (D1)		Interval Int M (D3)		Vaartspeel (D1-2)		Rust		Vaartspeel/Snelheid (D2/3)		Interval Ext. L (D2)	
4 Rnd inr. 65-70-75-80%		15' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen +		15' Inrijden op 60-70%				20' div. oef. tijdens inlopen		Zaterdag geen duin? Dan;	
3x steig stacar/finish 70-80-90%		Ritje van 90' >60-70%< waarin		variatie in losmakende oef.		3x Steig 30" R=2' tollen op 60%				10' actieve oefeningen		15' inr. > 65-70-75%	
Sprint uit 15km/u blijf in je zadel		elke 10de minuut 30" versnellen		10' lenigheid/coörd.		Steig gaan tot 85%				3x Steig 50m 70-80-90% # R=60"		3x Steig 20"# R=2' tollen 60%	
3x sprint hoek/finish # SR=6'		van 60% naar 80%		Intensiteit >90-95%<		3x 2'/3' - 75/55%				3x start + 50m sprint # R=1' # SR=6'		Steig in 75-80-85%	
3x car/tot op brug # SR=7'		5' uittollen op 50%		R= wandel # SR=6'		10' - ontspannen >60-65%<				2' tempo >85-90%< R=5'		5x 2'30"/2'30" - 75/50%	
3x slagboom/tot op brug # SR=7'				3x 1'30"/2' # 14 sprong+rest lopen		10' - ontspannen >60-65%<				3' tempo >85-90%< R=5'		6' ontspannen op 55%	
2 Rnd 90% # R=7'				4x 60"/90" lopen		10' - ontspannen >60-65%<				4' tempo >85-90%< R=6'		5x 2'/2' - 75/50%	
5x 45"/60" - 90/40% # SR=5'				5x 45"/60" lopen		5' - 75%				blijf in beweging!! Sneller herstel!!		6' ontspannen op 55%	
6x 30"/60" - 90/40%		Trapfreq 90+								10' Core		10' tollen op 55%	
MAX 4 per groepje!!				15' rek/strek/spanning eraf		15' uitfietsen - 55%				10' rek/strek spanning eraf.			