Programma STG Zaanstreek 2023-2024 | Periode; VP 2 Cyclus 3 | 28-aug. t/m 17-sep. | Week 35-36-37 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 28-aug.	**Wil je fietsen?** 29-aug.	**Landtraining** 30-aug.	**Wil je fietsen?** 31-aug.	1-sep.	**Duintraining** 2-sep.	**Wil je fietsen?** 3-sep.
Vaartspel (D2-3)	**Duur Extensief (D1)**	**Vaartspel (D2-3)**	**Interval Int. L (D3)**	**Rust**	**Duur Intensief (D2-3)**	**Duur Extensief (D1)**
3 Rndn 65-70-75%		15' inlopen/losm.oef.	15' inrijden 60-65-65-70%		10' inlopen, aansluitend	
3x steig hoek/finish 70-80-85%	15' inr. bijkletsen 60%	10' aktieve oefeningen	3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"	**Zomerfeest**	10' aktieve oefeningen	Onderhoud duur blijft belangrijk!!
3x steig man/brugop 70-80-85%	3x Steig 20" in 70-75-80%	3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"		**zaterdag 9 september**	15' lenigh/coord/schaatsspecs	
	R=steeds 3' op 65%	7x 14 sprongen # R=30" # SR=5'		Al opgegeven?		Rondje ontspannen fietsen,
9' in >75-80%< # R=6'				Zie website.	3x Serie van 8' # SR=6'	Intensiteit >60-70%<
3x 2'/2' in 75/55% # SR=6'	Ritje van 75' op 65-70%	**Belasting 8' op 75%**	3x 4'/4' in 80/55% # SR=6'		Intensiteit>75-85%< mix van;	
6' in >80-85%< # R=5'	waarin elke 10de minuut	3' droogr./ 1' lopen 70%/ 3' droogr./	3x 3'/3' in 80/55% # SR=6'		14 sprong. / 2' droogr. / 2' lopen /	Morgen tijdrit
4x 1'/1' in 75/55% # SR=4'	30" versnellen tot >75-80%<	1' lopen 70% # Rust=6'	3x 2'/2' in 80/55% # SR=6'	**Maandag 4 september**	2' droogr. / rest is lopen	
4' in >80-85%< # R=4'	Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+	**Serie 2x uitvoeren**		**Tijdrit**		
5x 30"/30" in 75/55%				**Aanvang 18.30**	10' uitlopen met losm.oef.	
Uitfietsen naar huis		20' Core en rek/strek	10' Rustig uitrijden		5' rek/strek	
Wielerbaan v.a 18.30 uur 4-sep.	**Wil je fietsen?** 5-sep.	**Landtraining** 6-sep.	**Wil je fietsen?** 7-sep.	8-sep.	**Duintraining** 9-sep.	**Wil je fietsen?** 10-sep.
Tijdrit individueel	**Interval Ext. M (D1-2)**	**Techniek/Kracht (D2-D3)**	**Vaartspel (D2-D3)**	**Rust**	**Vaartspel (D2-3)**	**Interval Int. K (D2)**
Aanvang 18.30 uur	15' inrijden 60-65-65-70%	15' inlopen met	15' inr. > 65-70-75%		15' inlopen/losm.oef.	15' inrijden 60-65-65-70%
Zorg voor een goede WUP	3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"	variatie in oefeningen	3x steig 30" >70-75-80-85%		10' aktieve oefeningen	3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"
2 Rndn 55-60% licht verzet inrijden		5' lenigheid/coord. Gaat over in	R= steeds 2' in 55%		3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"	
2 Rndn 70 en 80%		5' actieve bewegingen	Steigerung vanuit 20 km/uur	**Abonnementen geregeld?**	7x 14 sprongen # R=30" # SR=5'	5x 30"/30" in 85/50% # SR=6'
Halve ronde 90%	5x 60"/60" in 75/55% # SR=6'					5x 45"/45" in 85/50% # SR=6'
2 Rnd 55% licht verzet!!	5x 90"/90" in 75/55% # SR=6'	Elastieken >80-85%<	3' >80-85%< # R=5'		**Belasting 8' op 75%**	5x 60"/60" in 85/50% # SR=6'
2x steig hoek/slagboom 97%	5x 60"/60" in 75/55% # SR=6'	3x steig 60m in 70-80-90%	4x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6'		3' droogr./ 1' lopen 70%/ 3' droogr./	5x 30"/30" in 85/50% # SR=6'
10' tot start voorbereiden		3x start + 50m	9' >80-85%< # R=7'		1' lopen 70% # Rust=6'	
			5x 1'/1' 75/50% SR=5'		**Serie 2x uitvoeren**	
Bepaal hoe de wind staat en						
maak keuze welk verzet je rijdt	15' Rustig uitrijden	20' Core en rek/strek	10' uitrijden op 60%		20' Core en rek/strek	15' uitrijden op 60%
Wielerbaan v.a 18.30 uur 11-sep.	**Wil je fietsen?** 12-sep.	**Landtraining** 13-sep.	**Wil je fietsen?** 14-sep.	15-sep.	**Duintraining** 16-sep.	**Wil je fietsen?** 17-sep.
Vaartspel (D2-3)	**Duur Extensief (D1)**	**Circuit (D3-W)**	**Vaartspel (D2)**	**Rust**	**Interval Intensief M (D3)**	**Duur Extensief (D1)**
3 Rnd inr 70-75-80%		15' inlopen/losm.oef.	15' inr. > 65-70-75%		15' inlopen, aansluitend	
3x steig manege/finish 70-80-90%		10' lenigheid/coörd.	4x steig 20" >70-75-80-85%		10' aktieve losmakende oef.	Onderhoud duur blijft belangrijk!!
>>>>>>>LET OP<<<<<<<		Circuit sprongen/behendigheid	R= steeds 2' in 55%			
Sprint uit het zadel vanuit 15km/u	Ritje van 70' op 65-70%	10 Stations + Ladder		**Abonnementen geregeld?**	3 Series Intensiteit >80-90%<	Rondje ontspannen fietsen,
4x stacar/brugop # R= ± 45%		3 Series met;	2' >75-80%< # R=5' =50%		R= relax en blijf bewegen # SR=6'	Intensiteit >60-70%<
SR= 7' ± 45%	3x Steig 20" in 70-75-80%	14 herhalingen per station	6x 30"/30" 75/50% SR=6' =50%	**Algemene Ledenvergadering**	4x 90"/90" # steig 40m + rest lopen	
4' tempo 95% # R= 6'	R=steeds 3' op 65%	Elke serie 7' belasten >85-90%<	3' >75-80%< # R=5' =50%	**STG Zaanstreek**	3x 2'/2' # 14 sprong + rest lopen	
12' Intensief duur 80% # R= 6'		SR=7' drinken en ontspannen	6x 45"/45" 75/50% SR=6' =50%	**21 september 2023**	5x 60"/60" # 20m start + lopen	We kijken of er volgende periode
6x 60"/60" in 75/55% # SR= 6'		Voor jun C aanpassen naar	2' >75-80%< # R=5' =50%			nog een ploegentijdrit kan
6x 30"/30" in 75/55%		10 herhalingen en 5' belasten			5' ontspannen terugdribbelen	worden gereden.
Uitrijden naar huis		20' Core en rek/strek	15' uitrijden op 60%		10' Uitwerken rek/strek	