

Programma STG Zaanstreek 2023-2024				Periode; IJS 2 Cyclus 1				1-jan. t/m 21-jan.		Week 1-2-3		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
1-jan.		2-jan.		3-jan.		4-jan.		5-jan.		6-jan.		7-jan.	
<b>Nieuwjaarsdag</b> <sup>WV</sup>		<b>IJstraining CF</b>		<b>IJstraining A'dam</b>		<b>IJstraining H'lem</b>				<b>IJstraining H'lem</b>		<b>Duintraining</b>	
				<b>Interval Duur(D3)</b>		<b>Interval Duur(D3)</b>				<b>Snelheid + Start(D3)</b>		<b>Vaartspel(D2-3)</b>	
Geen training Geen marathon		Geen training		Training van donderdag 4 jan		2x 5 Rnd 65-75% 2 Steig 200/600 # 70-80% Op techniek rijden en blijf zitten!! 3 Series x 6 Ronden 1 Rnd 85% - 1 Rnd 50% 1 Rnd 85% - 2 Rnd 50% 1 Rnd voluit finishen SR=steeds 7' Uitrijden		Wedstrijden Haarlem zondag 14 januari STG Z clubaktieviteit in Haarlem 17.00-20.00 Za 6 jan geen wedstrijden zo 7 jan IJskonijn en beren zo 7 jan KenCup		2x 4 Rnd van 60 naar 80% 2x Steig 100/700 # 80-90% 1x Steig 200/600 # 80% 1x Steig 400/800 # 80% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start + bocht # R=4' Start + 1 Rnd # R=6' 80m aanglijden 500m # R=6 4x 200/200 # 80-50% # R=5 3 Rndn Slowmo 39%		Geen duintraining? Dan, als het kan racefiets. of op de MTB. Rondje van 1,5 - 2 uur	
8-jan.		9-jan.		10-jan.		11-jan.		12-jan.		13-jan.		14-jan.	
<b>IJstraining H'lem</b>		<b>IJstraining CF</b>		<b>IJstraining A'dam</b>		<b>IJstraining H'lem</b>				<b>IJstraining H'lem</b>		<b>Duintraining</b>	
<b>Vaartspel(D2/3)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(D3)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(D3)</b>		<b>Snelheid + Start(D3)</b>				<b>Snelheid + Start(D3)</b>		<b>Vaartspel(D2-3)</b>	
2x 5 Rnd 60-70% Steig 200/600 # 80% Steig 300/900 # 80% Zitten blijven, hoeken!! 6x 300/100 # 55/80% # R=7 7 Rnd >65-70%< # R=5' 4x 600/200 # 55/80% # R=7 Uitrijden in slomo Ritme flink omhoog bij versnelling		5 Rnd 65-70% 4 Rndn van 60>65>70>75% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% Powerstart + bocht # R=4' Powerstart + 300m # R=5' Uit 80m aanglijden 2x 1 Rnd 95% # R=6' 2x 4 Rnd slomo 40% # R=3'		Training van dinsdag 9 jan		2x 4 Rnd 60-70% 2x Steig 100/700 # 80-90% 1x Steig 200/600 # 90% 1x Steig 300/900 # 90% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start + bocht # R=4' Start + 1 Rnd # R=6' Uit 80m aanglijden 1 Ronde # R=6' 2x 3 Rnd Poets 39% # R=3'		Wedstrijden Haarlem za 13 jan IJSbeer en KenCup zondag 14 januari STG Z clubaktieviteit in Haarlem 17.00-19.30 zo 15 jan 20.00 uur Zesbanen		2x 4 Rnd van 60 naar 80% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Glijstart + 50m # R=4' Start + bocht # R=4' Start + 1 Rnd # R=6' Uit 80m aanglijden 2x 1 Rnd 95% # R=6' 2x 3 Rnd Poets 39% # R=3'		Geen duintraining? Dan, als het kan racefiets. of op de MTB. Rondje van 1,5 - 2 uur	
15-jan.		16-jan.		17-jan.		18-jan.		19-jan.		20-jan.		21-jan.	
<b>IJstraining H'lem</b>		<b>IJstraining CF</b>		<b>IJstraining A'dam</b>		<b>IJstraining H'lem</b>				<b>IJstraining H'lem</b>		<b>Duintraining</b>	
<b>Duur Extensief(D1)</b>		<b>Interval Extensief M(D1)</b>		<b>Interval Extensief M(D1)</b>		<b>Vaartspel(D2/3)Techniek</b>				<b>Vaartspel(D1/2)Techniek</b>		<b>Vaartspel(D2-3)</b>	
2x 4 Rnd 60 en 70% 2x steig 300/900 # 70 en 80% 8 Rnd >65-70%< # R=6' 9 Rnd >65-70%< # R=6' 8 Rnd >65-70%< # R=6' Jun C aanpassen 3 Rnd poetsen TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen		2x 4 Rnd inr 65 en 70% 2 Steig 200/600 # 70-80% Wel zitten blijven!! 3x 400/400 # 70/50% # SR=6' 2x 600/600 # 70/50% # SR=6' 3x 400/400 # 70/50% # SR=6' 2x 3 Rndn poetsen op 40% TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen		Training van donderdag 18 jan		30' Techniek op 50-55% Blokjes van 3 Rndn Steeds 1 Rnd rust 1 Steig 300/900 # 80% 1 Steig 400/800 # 80% 3x 400/400 # 75/40% # R=5 6 Rndn 70% # R=5' 4 Rndn poetsen op 40% TA=Hoeken/Sturen/ Balans		Wedstrijden Haarlem za 21/01 # Geen wedstrijden zo 22/01 # Geen wedstrijden		30' Techniek op 50-55% Blokjes van 3 Rndn Steeds 1 Rnd rust 1 Steig 200/600 # 80% 1 Steig 300/900 # 80% 1 Steig 400/800 # 80% 5x 200/200 # 75/40% # R=5 5 Rnd 70% # R=4' 2x 3 Rndn poetsen op 40% TA=Hoeken/Sturen/ Balans		Geen duintraining? Dan, als het kan racefiets. of op de MTB. Rondje van 1,5 - 2 uur	