Programma STG Zaanstreek 2023-2024 | Periode; WP1 Cyclus 2 | 11-dec. t/m 31-dec. | Week 50-51-52 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
IJstraining H'lem 11-dec.	**IJstraining CF** 12-dec.	**IJstraining A'dam** 13-dec.	**IJstraining H'lem** 14-dec.	15-dec.	**IJstraining H'lem** 16-dec.	**Duintraining** 17-dec.
Vaartspel(D2-3)	Snelheid	**Interval Extensief M(D2)**	**Vaartspel/Snelheid(D3)**		**Vaartspel+Start**	
4 Rnd van 60 naar 70%	4 Rnd 65% # R=1 Rnd		4 Rnd 65-70%	**Van 24 dec t/m 06 jan**	2x 4 Rnd >60-70%< # R=3'	Als het kan race of MTB.
4 Rnd van 60 naar 80%	4 Rndn van 60>65>70>75		4 Rndn van 60>65>70>75	Voor aangepaste tijden en	2x Steig 200/600 # 70-85%	
1x Steig 200/600 # 70%	2x Steig 100/700 # 75-85%		2x Steig 200/600 # 80 en 90%	vervallen trainingen	1x Steig 200/600 # 85%	
1x Steig 300/900 # 80%	2x Steig 200/600 # 75-85%		1x Steig 300/900 # 90%	**Zie website BC Haarlem**	**Uitleg en oefenen startprocedure**	
1x Steig 400/800 # 80%	Glijstart + bocht # R=4'	Training van donderdag 14 dec	2x Powertart+bocht # R=4'		**Voorbereiding Thialf**	
	Start + 50m # R=4'		Start + bocht # R=4'	**Wedstrijden Haarlem**	1x Start+50m # R=4'	
4 Rndn 85% # R=6'	Start + 400m # R=6'		Start + 2 Rnd # R=6'	za 16 dec # Klaas Pander	1x Start+bocht # R=4'	
3x 400/400 # 80/45% # R=5	100m aangl. + 2 Rnd # R=7'			zo 17 dec # IJSkonijn/IJSbeer	1x Start+500m # R=5'	
6 Rndn >65-70%< # R=5'	5 Rnd >65-70%< # R= 5'		5x 200/200 # 40/90% # R=6	zo 17 dec # KennemerCup	100m aangl. + 3 Rnd # R=7'	
3 Rndn poetsen 30%	3 Rnd 40% poetstechniek		5 Rnd >60-65%< # R=4'		5 Rnd 65% # R=4'	
TA=Hoeken+Verzamelen	TA=Hoeken/Bocht aansnijden		3 Rnd slomo 38%		2x 3 Rnd Poetsen # R=4'	
IJstraining H'lem 18-dec.	**IJstraining CF** 19-dec.	**IJstraining A'dam** 20-dec.	**IJstraining H'lem** 21-dec.	22-dec.	**STG Zaanstreek** 23-dec.	24-dec.
Vaartspel(D2-3)	**Vaartspel/Snelheid(D3)**	**Interval Extensief M(D2)**	**Vaartspel/Snelheid(D3)**	**Kerstvakantie**	**Thialf Recordwedstrijden**	**Kerstavond**
2x 4 Rnd 60-65-70 -75%	4 Rnd 65-70%	2x 4 Rnd 60 en 70%	4 Rnd 65-70%	**Van 24 dec t/m 05 jan**		Als het kan race of MTB.
1x Steig 200/600 # 80%	4 Rndn van 60>65>70>75	2x Steig 200/600 # 70-85%	4 Rndn van 60>65>70>75	Voor aangepaste tijden en		
1x Steig 300/900 # 80%	2x Steig 100/700 # 80-90%	1x Steig 300/900 # 85%	2x Steig 100/700 # 80-90%	vervallen trainingen	**Recordwedstrijden THIALF**	
1x Steig 500/1100 # 90%	2x Steig 200/600 # 80-90%		2x Steig 200/600 # 80-90%	**Zie website BC Haarlem**		
Powerstart + 400m # R=6'	Powerstart+bocht # R=4'	4x 400/400 # 70/40% # R=6			Kom je al eerder naar Thialf dan;	
Powerstart + 2 rdn # R=7'	Start + bocht # R=4'	2x 600/600 # 70/40% # R=6	2x Powerstart+bocht # R=4'		Programma van dinsdag 12 dec.	**Geen wedstrijden**
	Start + 2 Rnd # R=6'	2x 800/400 # 70/40% # R=6	Start + 300m # R=4'	**Wedstrijden**		
Blijf in je hoeken!! Totaal 5 Rnd			Start + 2 Rnd # R=6'	za 23 dec # Jan van Gennip Jeugd	Vooral wennen aan het ijs van Thialf	
80%-50%-80%-50%-80% # R=5'	Uit 80m aanglijden			za 23 dec # Oliebollen Vierkamp 1		
	2x 400m 95% # R=6'	2x 3 Rnd poetsen 40%	5 Rnd >60-65%< # R=3'	zo 24 dec # Geen wedstrijden		
8 Rndn >60-70%<	6 Rnd >60-65%<	TA=Terugsturen en Hoeken!!	2x 3 Rnd slomo 38% # R=3'			
IJstraining H'lem 25-dec.	**IJstraining CF** 26-dec.	**IJstraining A'dam** 27-dec.	**IJstraining H'lem** 28-dec.	29-dec.	**IJstraining H'lem** 30-dec.	31-dec.
1ste Kerstdag🎄	**2de Kerstdag🎄🎄**	**Interval Intensief K(D2-3)**	**Interval Intensief K(D2-3)**	**Kerstvakantie**	**Vaartspel/Techniek(D1-2)**	**Happy New Year**
			4 Rnd van 50 naar 60%	**Van 25 dec t/m 05 jan**	30' Techniek 50%	Als het kan race of MTB.
Kerstregeling 2023-2024	Kerstregeling 2023-2024		4 Rnd van 60 naar 70%	Voor aangepaste tijden en	Blokjes 2 of 3 mdn # 1 Rnd Rust	
Geen trainingen	**Geen training CF**		2x Steig 200/600 in 75-85%	vervallen trainingen		
Geen marathon			1x Steig 300/900 in 75-85%	**Zie website BC Haarlem**	2 Steig 200/600 # 60-75%	
		Training van donderdag 28 dec			1 Steig 400/800 # 85%	
			6x 100/300 # 80-50% # R=6			**Geen wedstrijden**
			4x 300/300 # 80-50% # R=6	**Wedstrijden**	Blijf in de hoeken zitten	
			5x 200/200 # 80-50% # R=6	za 30 dec # Oliebollen Vierkamp 2	3x 300/300 # 70/40% # R=5	**Nieuwe kansen om nog**
				zo 31 dec # Geen wedstrijden	5 Rnd 70% # R=4'	**beter te worden**
			2x 3 Rnd poetsen 40%		2x 3 Rndn poetsen op 40%	**in wat je al goed deed.**
					TA= Bocht	