

| Programma STG Zaanstreek 2023-2024 |  |                                 |  | Periode; WP 2 Cyclus 1           |  |                                  |  | 12-feb. t/m 3-mrt.  |  | Week 7-8-9                           |  |  |  |
|------------------------------------|--|---------------------------------|--|----------------------------------|--|----------------------------------|--|---|--|--------------------------------------|--|--|--|
| Maandag                            |  | Dinsdag                         |  | Woensdag                         |  | Donderdag                        |  | Vrijdag   |  | Zaterdag                             |  | Zondag   |  |
| <b>IJstraining CF</b> 12-feb.      |  | <b>IJstraining CF</b> 13-feb.   |  | <b>IJstraining A'dam</b> 14-feb. |  | <b>IJstraining H'lem</b> 15-feb. |  | 16-feb.   |  | <b>IJstraining H'lem</b> 17-feb.     |  | <b>Duintraining</b> 18-feb.  |  |
| <b>Duur Extensief(D1)</b>          |  | <b>Vaartspel(D3)</b>            |  | <b>Vaartspel(D2-3)</b>           |  | <b>Interval Extensief M(D1)</b>  |  | <b>Wedstrijden zie website</b>  |  | <b>Vaartspel(D3)</b>                 |  | Geen duintraining?   |  |
| 2x 4 Rnd 65 en 70%                 |  | 5 Rndn 60% # R=4'               |  | Training van 13 of 15 februari   |  | 2x 4 Rnd inr 65 en 70%           |  | Za 17-02 Ijsbeer finale 20.00-23.00<br>500-1500m  |  | 4 Rndn 60%                           |  | Dan, als het kan racefiets<br>of op de MTB<br>Rondje van 1,5-2 uur   |  |
| 1x Steig 200/600 # 80%             |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%         |  |                                  |  | 2 Steig 200/600 # 70-80%         |  | Zo 18-02 Gew.Pup/A 500/1000m<br>Deelname alleen op uitnodiging                              |  | 2 Steig 100-700 # 70-80%             |  |  |  |
| 1x Steig 300/900 # 70%             |  | 2x steig 200/600 # 70-80%       |  |                                  |  | Wel zitten blijven!!             |  | Zo 18-02 KenCup 20.00-23.00<br>500/3000, 500/1500, 500/1000m                                |  | 2 Steig 200-600 # 70-80%             |  |  |  |
| 8 Rnd >60-65%< # R=5'              |  | Vanuit 80m aanglijden           |  |                                  |  | 4x 400/400 # 70/50% # SR=6'      |  |   |  | 1 Steig 300-800 # 80%                |  |  |  |
| 7 Rnd >60-65%< # R=5'              |  | 1 Rndn 95% # R=6'               |  |                                  |  | 2x 600/600 # 70/50% # SR=6'      |  |   |  | 2x Gijstart + bocht # R=3'           |  |  |  |
| 6 Rnd >60-65%< # R=5'              |  | 5x 200/200 # 80/50% # R=5       |  |                                  |  | 3x 400/400 # 70/50% # SR=6'      |  |   |  | 1x Start + 50m # R=5'                |  |  |  |
| Alles op techniek!!                |  | 7 Rndn 65% # R=5'               |  |                                  |  | 3 Rndn poetsen op 40%            |  |   |  | Start + 400m # R=5'                  |  |  |  |
| 2x Steig 100/700 # 70-80%          |  | 2x 3 Rndn slowmo 38%            |  |                                  |  | TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen      |  |   |  | 2x 3 Rnd slomo                       |  | @  |  |
| 3 Rndn slowmo 38%                  |  |                                 |  |                                  |  |                                  |  |   |  |                                      |  |  |  |
| <b>IJstraining H'lem</b> 19-feb.   |  | <b>IJstraining CF</b> 20-feb.   |  | <b>IJstraining A'dam</b> 21-feb. |  | <b>IJstraining H'lem</b> 22-feb. |  | 23-feb.   |  | <b>IJstraining H'lem</b> 24-feb.     |  | <b>Duintraining</b> 25-feb.  |  |
| <b>Interval Extensief M(D2)</b>    |  | <b>Vaartspel/Snelheid(D3)</b>   |  |                                  |  | <b>Snelheid+Start</b>            |  | <b>Wedstrijden zie website</b>  |  | <b>Vaartspel(D3)</b>                 |  | Geen duintraining?   |  |
| 4 Rnd van 50 naar 60%              |  | 4 Rnd 60-65%                    |  | Training van 20 februari         |  | 4 Rnd >60-65%<                   |  | Za 24-02 Geen wedstrijden   |  | 4 Rnd 65%                            |  | Dan, als het kan racefiets<br>of op de MTB<br>Rondje van 1,5-2 uur   |  |
| 4 Rnd van 60 naar 70%              |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%         |  |                                  |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%          |  | Zo 25-02 Ijskonijnen 17.00-19.30<br>Ouder/Kindtoemooi                                       |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%              |  |  |  |
| 2x Steig 200/600 # 70-80%          |  | 2 Steig 100/600 # 80-90%        |  |                                  |  | 3x Steig 200/600 # 70-80-90      |  | Zo 25-02 KenCup finale  |  | 2x Steig 200/600 # 80-90%            |  |  |  |
| 1x Steig 300/900 # 80%             |  | 2 Steig 200/600 # 80-90%        |  |                                  |  | 2x Glijstart+bocht # R=4'        |  |   |  | 2x Steig 300/900 # 80-90%            |  |  |  |
| 2x 800/400 # 70/40% # R=6          |  | 1x Powerstart + bocht # R=5     |  |                                  |  | 2x Start + bocht # R=4'          |  |   |  | Powerstart 300m # R=5'               |  |  |  |
| 2x 400/800 # 70/40% # R=6          |  | 1x Powerstart + 300m # R=6'     |  |                                  |  | 80m aangl. + 1 Rnd # R=6'        |  |   |  | Uit 80m aanglijden                   |  |  |  |
| 3x 400/400 # 70/40% # R=6          |  | 80m aangl. + 1 Rnd # 90% # R=6' |  |                                  |  | 80m aangl. + 2 Rndn # R=6'       |  |   |  | 3 Rndn 95% # R=7'                    |  |  |  |
| 3 Rndn poetsen 30%                 |  | 5 Rnd 80% # R=5'                |  |                                  |  | 3 Rndn slomo 38%                 |  |   |  | 5x 200/200 # 85-50% # R=5            |  |  |  |
|                                    |  | 3 Rndn Poetsen                  |  |                                  |  |                                  |  |   |  | 4 Rnd 70% # R=5'                     |  |  |  |
|                                    |  |                                 |  |                                  |  |                                  |  |   |  | 2x 3 Rnd poetsen 40%                 |  | @  |  |
| <b>IJstraining H'lem</b> 26-feb.   |  | <b>IJstraining CF</b> 27-feb.   |  | <b>IJstraining A'dam</b> 28-feb. |  | <b>IJstraining H'lem</b> 29-feb. |  | 1-mrt.  |  | <b>IJstraining H'lem</b> 2-mrt.      |  | <b>Duintraining?</b> 3-mrt.  |  |
| <b>Vaartspel(D3)</b>               |  | <b>Snelheid+Start</b>           |  |                                  |  | <b>Snelheid+Start</b>            |  | <b>Wedstrijden zie website</b>  |  | <b>Vaartspel/Snelheid(D3)</b>        |  | <b>LET OP!!</b>  |  |
| 2x 4 Rnd 65-75%                    |  | 4 Rnd 60-65%                    |  | Training van 27 februari         |  | 4 Rndn 60%                       |  | Za 02-03 geen wedstrijden   |  | 4 Rndn 60%                           |  | Volgende week laatste<br>ijstrainingen in Haarlem<br>Kamp v. Haarlem Marathon<br>Maandag 4 maart<br>dus geen trainingen H1 - H2 - H3 |  |
| 3 Steig 200/600 # 70-80-85%        |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%         |  |                                  |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%          |  | Zondag 3 maart<br>Clubkampioenschap<br>STG Zaanstreek<br>Aanvang 17.00 uur<br>tot 20.00 uur |  | 4 Rndn van 60>70>80>85%              |  |  |  |
| 5 Ronden                           |  | 2 Steig 200/600 # 80-90%        |  |                                  |  | 2x Steig 100/700 # 80-90%        |  | LET OP!!  |  | 2x Steig 100/700 # 75-85%            |  |  |  |
| 60-70-80-70-60% # R=6'             |  | 1 Steig 400/800 # 80%           |  |                                  |  | 1x Steig 200/600 # 80%           |  | Vrijdag 8 maart 17.00-18.30<br>IJskonijn finale deel 1                                      |  | 1x Steig 300/500 # 80%               |  |  |  |
| 5 Ronden                           |  | 2x glijstart + bocht            |  |                                  |  | 1x Steig 300/900 # 80%           |  |   |  | Powerstart 100m # R=5'               |  |  |  |
| 60-80-60-60-80% # R=6'             |  | Start + bocht # R=4'            |  |                                  |  | Powerstart 100m # R=5'           |  |   |  | Powerstart 200m # R=5'               |  |  |  |
| 7 Rndn >60-70%< # R=6'             |  | Start + 400m # R=7'             |  |                                  |  | Powerstart 200m # R=5'           |  |   |  | 2x Start+bocht # R=5'                |  |  |  |
| 3 Rndn slowmo                      |  | Powerstart + 800m # R=6'        |  |                                  |  | Start + bocht # R=4'             |  |   |  | Uit 80m aanglijden (vliegende start) |  |  |  |
|                                    |  | 6 Rndn >55-60%<                 |  |                                  |  | Start + 600m # R=7'              |  |   |  | 2 Rnd 90% # R=6'                     |  |  |  |
|                                    |  |                                 |  |                                  |  | 5 Rndn # 38%                     |  |   |  | 3 Rnd poetsen 40%                    |  | Zo 10 maart IJskonijnfinale<br>Zo 10 maart Vierkamp Deel 2   |  |