

Programma STG Zaanstreek 2023-2024		Periode; Rust Cyclus 1		4-mrt. t/m 24-mrt.		Week 10-11-12							
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Geen training Haarlem 4-mrt.		Laatste training Haarlem 5-mrt.		IJstraining A'dam 6-mrt.		Laatste training Haarlem 7-mrt.		Haarlem 8-mrt.		Laatste training Haarlem 9-mrt.		Laatste Duintraining 10-mrt.	
		Vaartspeel (D1-2)		Vaartspeel (D1-2)		Vaartspeel (D1-2-3)		Let op!! Deze week		Vaartspeel (D1-2)			
		3x 3 Rnd 50>60>70%				3x 3 Rnd 60>70>80%		Laatste trainingen Haarlem		2x 4 Rnd 50>60>70>80%		Gisteren schaatstraining?	
		3x steig 100/700 # 70-80-90%				2x steig 100/700 # 70-80%		Vrijdag 8 maart 17.45-19.15		2x Steig 200/600 # 70-80%		Dan vroeg naar bed en rusten	
		3x steig 200/600 # 70-80-90%				2x steig 200/600 # 70-80%		IJSkonijncup finale deel 1		2x Steig 300/900 # 80%		i.v.m. de duintraining morgen!	
Marathon		3 Rndn 65-75-85% # R= 5'				1x steig 400/800 # 80%		Za 9 mrt Vierkamp deel 1		Powerstart + 800m # R=5'		Geen training, mooi weer?	
Kampioenschap van Haarlem		4 Rndn 60% # R= 5'				Powerstart+100m # R= 3'		Sprint & Allround		4x 200/200 # 75/40% # R=4		Dan, als het kan fietsen.	
Jeugd aanvang 17.30 uur		3 Rndn 65-75-85% # R= 5'				Powerstart+200m # R= 4'		Zo 10 mrt IJSkonijn finale 2		4 Rndn 65% # R=4'		Spreek met elkaar af.	
Rest vanaf 20.00 uur		4 Rndn 60% # R= 4'				80m aanglijden+200m # R=4		Zo 10 mrt Vierkamp deel 2		2x3 Rndn poetsen		Rondje van 1,5 uur	
		4 Rndn 60% # R= 4'				80m aanglijden+400m # R=4		Sprint & Allround				lekker ontspannen fietsen	
		3 Rnd 40% poetsen				7 Rndn 60%						Extensief Duur 60~70%	
												tussendoor kort versnellen mag	
Geen training Haarlem 11-mrt.		Geen training Haarlem 12-mrt.		IJstraining A'dam 13-mrt.		Geen training Haarlem 14-mrt.		Haarlem 15-mrt.		Geen training Haarlem 16-mrt.			
												Geen training, mooi weer?	
						Blijf in beweging						Dan, als het kan fietsen.	
						Conditie onderhouden op lage intensiteit						Spreek met elkaar af.	
						Train vooral extensief						Rondje van 1,5 uur	
						Mountainbiken? Prima						lekker ontspannen fietsen	
						Biljarten en/of pingpong? Ook prima						Extensief Duur 60~70%	
						Fortnite? Zonde van de tijd.						tussendoor kort versnellen mag	
Geen training Haarlem 18-mrt.		Geen training Haarlem 19-mrt.		Laatste training A'dam 20-mrt.		Geen training Haarlem 21-mrt.		Haarlem 22-mrt.		RUST 23-mrt.			
								Let op!!		RUST			
												Geen training, mooi weer?	
										Zaterdag 23 maart		Dan, als het kan fietsen.	
										Prijsuitreiking		Spreek met elkaar af.	
										Clubfeest		Rondje van 1,5 uur	
										Zie website		lekker ontspannen fietsen	
												Extensief Duur 60~70%	
												tussendoor kort versnellen mag	