

Programma STG Zaanstreek 2024-2025		Periode; OP		Cyclus 3		6-mei t/m 26-mei		Week		19-20-21		@			
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag			
6-mei		7-mei		8-mei		9-mei		10-mei		11-mei		12-mei			
Rust		Rust		1ste x Landtraining Vaartspel (Z-2)		Hemelvaartsdag		Rust		1ste Duintraining		1ste Skeelertraining			
Heb je een hartslagmeter?				15' ontspannen inlopen +								0			
Dan kan je bv bij <b>Garmin</b> en <b>Polar</b> zien in welke hartslagzone je traint bij het opgeven % in het trainingsschema				div. bewegingsvormen 10' lenigheid								0			
<b>Garmin heeft Zone 1 t/m 5. Zelfde bij Polar</b>				4x 1'1" droogrijden # SR=5'											
Z-1 >50-60%< Ontspannen/ comfortabel tempo/ regelmatige ademhaling				4x 1'1" lopen 70/40% # SR=5'											
Z-2 >60-70%< Comfortabel tempo/ dieper ademhaling nog wel praten				30' Core, basis spierversterkend											
Z-3 >70-80%< Gematigd tempo/ gesprek voeren wordt lastiger				15' uitlopen en rek/strek											
Z-4 >80-90%< Hoog tempo/minder comfortabel en zware ademhaling															
Z-5 >90-100%< Sprinttempo/niet lang vol te houden, zware ademhaling															
1ste x Wielerbaan		13-mei		14-mei		15-mei		16-mei		17-mei		18-mei		19-mei	
Vaartspel (Z-2/3)		Rust		Vaartspel (Z-2/3)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Rust		Vaartspel(Z2)		Duur Extensief (Z-2/3)			
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.				15' ontspannen inlopen +		20' Inrijden 60%				10' inlopen/losm.oef.		Probeer met een groepje			
3x steig hoek/finish 65-75-85%		<b>Bij de landtrainingen</b>		div. bewegingsvormen		3x 20' steig 60-70-80% # R=120"		Accent ligt op;		20' lenigheid/coord.oefeningen		af te spreken.			
5' op 75% # R=5'		Bij kou of regen worden de		10' lenigheid		Arbeid in 75%		<b>Coördinatie</b>		10' loopschool oef.# R=5'		Rondje ontspannen fietsen			
4x 2'1/2' # 80/55% # R=5'		Core-oef anders uitgevoerd.		3x 60m steig 60-70-80% # R=60"		3'-4'-5'-6'-7'-6'-5'-4'-3'		<b>Lenigheid</b>		4x 60"/60" lopen 70/40% # R=5'		Totaal ca 2 uur			
8x 1'1/1' # 80/55% # R=5'				4x 12 sprongen # R=60"		Minuten Rust zelfde als Arbeid		<b>Loopscholing</b>		4x 90"/90" op 70/40% # R=5'		Ontspannen fietsen dus;		dat is minder snel dan 39km/uur!!	
7' op 75% # R=5'				2' ontp. droogrijden # R=3'		Rust in 55%		<b>Techn. uitvoering oefeningen</b>		combi van lopen/droogrijden					
3x steig caravan/finish 65-75-85%				4x 1'1/1' 80%/40% # SR=5'		10' rustig uitrijden		Niet vergeten.		10' uitlopen met veel ontp.oef.		Skeeleren			
Jun A+ 80%= >39-42< km/uur				30' Core, basis spierversterkend		Mountainbiken ook prima		Buikspieren!!		5' ontspannen rek/strek		zie STG website			
Jun C+ 80%= >31-33< km/uur				5' ontspannen rek/strek								Mountainbiken ook prima			
Trapfreq. >90+ Licht verzet!															
Pinkster		20-mei		21-mei		22-mei		23-mei		24-mei		25-mei		26-mei	
Vaartspel (Z-3)		Rust		Landtraining Vaartspel (Z-3)		Duur Extensief (Z-2)		Rust		Duintraining Vaartspel(Z2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)			
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.				15' ontspannen inlopen +		15' inrijden 60%				10' inlopen		Probeer met een groepje			
3x steig hoek/finish 65-75- 85%				div. bewegingsvormen		2x steig van 20" in 80%		Bij alle schaatsoefeningen		20' lenigheid/coord.oef.		af te spreken.			
3x steig manege/finish 65-75-85%				10' lenigheid		15' op 70%		accent op houding en LZP		3 steig 50m # R=steeds 60"		Rondje ontspannen fietsen			
3x steig slagboom/brug 65-75-85%				3x 60m steig 70-80-90%		20' op 75%		enkel/knie/romphoek!!		5x 30'/30" sch.oef. # R=5'		Totaal ca 2 uur			
8x 30"/30" 80/50% # R=5'				R=60" en SR=3'		20' op 70%				Op afwisselend terrein		Ontspannen fietsen dus;		dat is minder snel dan 39km/uur!!	
3x 3'1/3' in 75/50% # R=5'				4x Start +60m # R=60" # SR=5'		Elke 5de minuut een		Niet vergeten.		15' duurloop 60-75% met daarin					
8' in 75% # R=5'				7x 30"/30" lopen 80/20% # SR=5'		versnelling van 20" naar 80%		Buikspieren!!		2x 2' droogrijden(houding)					
6x 1'1/1' in 75/50%				30' Core, basis spierversterkend		Wel in het zadel blijven zitten				10' uitlopen met ontp.oef.		Skeeleren			
Trapfreq. >90+ Licht verzet!				5' Ontspan. rek/strek/adem		15' uittollen lekker relaxed				5' lenigh/rek/strek		zie STG website			
						Mountainbiken ook prima						Mountainbiken ook prima			