

Programma STG Zaanstreek 2024-2025		Periode; VP 1 Cyclus 1				27-mei t/m 16-jun.		Week		22-23-24		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Wielersbaan 27-mei		28-mei		29-mei		30-mei		31-mei		1-jun.		2-jun.	
Interval extensief L (Z-2/3)		Rust		Interval Int K (Z-4)		Duur Extensief (Z-2)		Rust		Vaartspel(Z2)		Duur Extensief(Z-2/3)	
3 Rndn inr. 65-70-75%		0		15' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd.		15' Inrijden 60%		0		20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd.		Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Mountainbiken ook prima	
2x Steig stacar/finish 70-75%				3x 50m steig 70-80-90%		4x steig van 20" # 80% # R=2'		Accent ligt op; Coördinatie Lenigheid Technische uitvoering		3x 3'/3" op 70/40% # R=5'			
2x Steig hoek/finish 70-75%				5x 12 sprongen + 50m finish 85%		20' op 65%		Lichte sprongvormen!		waarin 2' droogrijden en 1' lopen			
3x 3'/3" # 75-55% # SR=6'				10' lenigheid/coörd.		20' op 70%		Niet vergeten.		3x 2'/2" lopen op 70% # SR=5'			
4x 2'30"/2'30" # 75-55% # SR=6'				3x 50m steig 70-80-90%		Elke 5de minuut 30" versnellen van 65 naar 80%		Buikspieren!!		10' uitlopen met veel ontsp.oef.		Skeelers, zie STG website	
6x 2'/2" # 75-55%				5x 12 sprongen + 50m finish 85%		2x steig van 20" in 75 en 70%				5' rek/strek spanning eraf			
MAX 4 per groepje!!				R=90" en # SR=6'		Rust is 2' in 55%							
Neo+ 75%= >36-38 < km/u				2 Series Ladders 8 oef.		10' op licht verzet uitrijden							
Jun C1 75%= >30-32 < km/u				20m + ladder + 20m sprint		Mountainbiken ook prima							
Let op!! Het is nog EXTENSIEF				15' Core									
				5' rek/strek spanning eraf									
Wielersbaan 3-jun.		4-jun.		5-jun.		6-jun.		7-jun.		8-jun.		9-jun.	
Duur Intensief (Z-3/4)		Rust		Interval Extensief M (Z-2/3)		Vaartspel (Z-2/3)		Rust		Interval Extensief K (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)	
3 rondn >65-70%<		0		20' ontspannen inlopen + div. bewegingsvormen 5' lenigheid/coörd.		15' Inrijden op 60-70%		0		20' inlopen/diverse oef.		Probeer met een groepje	
3x steig caravan/finish 70-75-80%				4x 12 sprong + 70% lopen # R=2'		3x Steig 20"# R=2' tolln 60%		Lichte sprongvormen!		waarin loopscholing		af te spreken.	
4'4" in 80/50%				totaal 4x 2'/2" # R= 2' en SR=6'		3x Steig 30"# R=2' tolln op 60%		Niet vergeten.		20' lenigheid/coörd.oefeningen		Rondje ontspannen fietsen	
5'5" in 80/50%				3x 2' droogr. + 30" lopen 70%		Steig 65-70-75%		Buikspieren!!		3x steig 50m in 60-70-80%		Totaal ca 2 uur. Kopje 2x???	
6'6" in 80/50%				R=2' en SR=5'		3' op 80% # R=5' ontspannen				R=steeds 60" # SR=4'		Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel dan 39km/uur!!	
7'7" in 80/50%				20' Core		4x 2'/2" - 75/55% # SR=5'				5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5'		Mountainbiken ook prima	
6'6" in 80/50%				5' rek/strek spanning eraf		7' op 80% # R=5' ontspannen				6x 30"/30" lopen 70/45% # R=5'			
5'5" in 80/50%						15' op >60-65%<				10' uitlopen met ontsp.oef.		Skeelers, zie STG website	
4'4" in 80/50%						5' tolln >45-55%<				5' lenigh/rek/strek			
Trapfreq. >90+						Trapfreq 90+							
Wielersbaan 10-jun.		11-jun.		12-jun.		13-jun.		14-jun.		15-jun.		16-jun.	
Interval Intensief M (Z-4)		Rust		Interval Int K (Z-4/5)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Rust		Vaartspel (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2)	
3 Rndn 65-75-80%		0		15' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd.		15' Inr van 60% naar 75%		0		15' inlopen/diverse oef.		Probeer met een groepje	
2x steig hoek/finish 75-85%				2x steig 40m 70 en 80% # R=60"		2x steig van 20" van 50 naar 80%		Bij schaatsoefeningen en sprongvormen'		20' lenigheid/coörd.oef.		af te spreken.	
2x steig car/finish 75-85%				3x 12 oef.+ 30m Sprint # R=60"		Rust is 2' - 55%		geen haastig en/of slordig gedoe		5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5'		Rondje ontspannen fietsen	
2x steig slagb/brug op 75-85%				Intensiteit >85-90%< # SR=6'		Arbeid 75% en Rust 55%		Technische goede uitvoering		4x 60"/60" lopen 70/45% # SR=5'		Totaal ca 3 uur.	
8x 60"/60" in 85/50% # SR= 6'				6x 30"/30" lopen 85/20% SR=6'		3x 4'4'		Niet vergeten.		Op geaccidenteerd parkoers		Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel dan 39km/uur!!	
6x 90"/90" in 85/50% # SR= 7'				6x 40"/40" lopen 85/20% SR=6'		4x 3'3'		Buikspieren!!		20' duurloop >60-75%< met daarin		Mountainbiken ook prima	
5x 120"/120" in 85/50%				10' Buikspierrondje		Rust zelfde als Arbeid		Volgende week Mergelland		3x 2' droogrijden(houding)		Volgende week Mergelland	
MAX 4 per groepje!! Beste=SOLO				10' Core en spanning eraf		SerieRust = 6'				10' uitwerken/lenigh/strek		Skeelers, zie STG website	
Jun A+ 85% = >41-43km/u<						2x steig van 20" van 50 naar 80%							
Jun C+ 85% = >33-35km/u<						10' op licht verzet uitrijden							