Programma STG Zaanstreek 2024-2025	Periode; VP 1 Cyclus 2	17-jun. t/m 7-jul.	Week 25-26-27 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 17-jun.	**Wil je fietsen?** 18-jun.	**Landtraining** 19-jun.	**Wil je fietsen?** 20-jun.	21-jun.	**Duintraining** 22-jun.	**Wil je fietsen?** 23-jun.
Vaartspel (Z-3/4)	**Duur Extensief (Z-1/2)**	**Techniek/Kracht (Z-2/3)**	**Interval Extensief L (Z-2/3)**		**Vaartspel (Z-1/2)**	
3 Rndn 65-75-80%		20' ontspannen inlopen +	15' Inr van 60% naar 75%		15' inlopen/diverse oef.	
2x steig caravan/finish 70-80%	15' inrijden >55-65%<	variatie in losmakende oef.	2x steig van 20" van 50 naar 80%	**Morgen**	15' lenigh/coordinatie	
2x steig slagb/brug op 70-80%	3x steig 20" in 70-75-80%	10' lenigheid/coörd.	Rust is 2' in 55%	**Jeugdmergelland**	6x 14 sch.spr. # R=30" # SR=4'	
12' - 75% elke ronde aanzet van		3x Steig 50m in 70-75-80%		Racefiets div. afstanden		
hoek tot slagboom 85% # R=6'	Ritje van 90' op >55-65%<		Serie 2x uitvoeren.	**Toertocht**	3x 2'/2' droogrijden # SR=4'	
	waarin elke 10de minuut 20"	Niet te gek ivm komend weekend!!	Arbeid 70% en Rust 50%	**Geen wedstrijd!!!**	5x 1'/1' lopen 80/40%	
2x 4'/4' - 80/55% # R=5'	versnellen tot 80%	Technisch goed uitvoeren	2'-3'-4'-3'-2'		bv in estafettevorm # SR=4' ontsp.	
7' op 80% # R=5'		Elastieken, 5 Series 1ste=SLOMO	Rust zelfde als Arbeid			
2x 3'/3' # 80/55% # R=5'	5' uittollen op 50%	Alles 14x oefening >70-80%<	SerieRust = 6'		10' duurloop op 60% met daarin	
2x steig caravan/finish 70-80%		R= wissel is steeds 30"			mix van oef.	**Mountainbiken is ook prima!!**
Trapfreq. >90+ Licht verzet!	Trapfreq >90+	20' Core en uitwerken	10' op licht verzet uitrijden		5' rek/strek	Skeeleren, zie STG website
Wielerbaan 24-jun.	**Wil je fietsen** 25-jun.	**Landtraining** 26-jun.	**Wil je fietsen** 27-jun.	Brlinoren 28-jun.	**Duintraining** 29-jun.	**Wil je fietsen?** 30-jun.
Vaartspel (Z-3)	**Duur Extensief (Z-1/2)**	**Blok/Circuit (Z-4/5)**	**Vaartspel (Z-2/3)**		**Interval Ext. M (Z-2/3)**	**Duur Intensief (Z-3)**
3 Rndn 65-75-80%		15' ontspannen inlopen +		**Zaterdag 29 juni**	10' inlopen/diverse oef.	Zaterdag/zondag ipv duin.
2x steig hoek/finish 75-85%	15' inrijden >55-65%<	variatie in losmakende oef.	15' inr. > 65-70-75%	**Enge Wormer skeelerevent**	15' lenigh/coordinatie	20' inr. van 55-60-65 naar 75%
2x steig car/finish 75-85%	3x steig 20" in 70-75-80%	5' lenigheid/coörd.	2x Steig 20" R=2' tollen 60%	Inline-Skate		3x steig 20" in 70-75-80% # R=2'
2x steig slagb/brug op 75-85%		3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"	2x Steig 30" R=2' tollen op 60%	Wedstrijd en Toertocht	3 Series **75/50%** # SR=steeds 6'	12' op 85% en Trapfreq >90-100<
	Ritje van 90' op >65-75%<		Steig gaan tot 85%		5x 60"/60' # 12 Sprong+ rest lopen	10' ontspannen fietsen op 55%
9' >70-75%< # R=6'	waarin elke 10de minuut 20"	Serie 3x uitvoeren SR=6'		Sprongvormen nog niet vol	4x 2' droogrijden / 2' lopen	10' op 85% en Trapfreq >90-100<
6x 60"/60" 75/50% # SR=6'	versnellen tot 80%	8' Circuit. Intensiteit 85-90%	3x 2'/2' op 80/50% # SR=5'	vooral technisch goed uitvoeren	5x 60"/60' # Lopen	10' ontspannen fietsen op 55%
8' >70-75%< # R=6'		Bij stations 12 herhalingen	15' duurrit 65-70%	Accent op hoeken!!!		8' op 85% en Trapfreq >90-100<
7x 45"/45" 75/50% # SR=6'	5' uittollen op 50%	Jun C 8 herhalingen	2x 3'/3' op 80/50% # SR=5'		5' ontspannen dribbel met varia oef.	20' duur op 65% uitfietsen!!
7' >70-75%<			15' op > 60-75%<			**Mountainbiken is ook prima!!**
	Trapfreq >90+	15' Core en spanning er af	10' uitfietsen op 55%		10' rek/strek spanning eraf	Skeeleren, zie STG website
Wielerbaan 1-jul.	**Wil je fietsen** 2-jul.	**Landtraining** 3-jul.	**Wil je fietsen?** 4-jul.	Brlinoren 5-jul.	**Duintraining** 6-jul.	**Wil je fietsen?** 7-jul.
Interval Intensief (Z-4/5)	**Duur Extensief (Z-1/2)**	**Vaartspel/Snelheid (Z-4/5)**	**Duur Extensief (Z-1/2)**		**Duur Intensief (Z-3)**	**Vaartspel (Z-2/3)**
3 Rnd inr. 65-75-80%		15' ontspannen inlopen +		**Zondag 7 juli**	15' inlopen/diverse oef.	Zaterdag/zondag ipv duin.
3x steig stacar/finish 70-75-80%	15' inrijden >55-65%<	variatie in losmakende oef.	15' inrijden >55-65%<	**DTS parkoers Ooms Cup**	15' lenigh/coordinatie	20' inr. van 55-60-65 naar 75%
3x steig hoek/finish 70-75-85%	2x steig 20" in 70-75%	10' lenigheid/coörd.	2x steig 20" in 70-75%	Inline-Skate		3x steig 20" in 70-75-80% # R=2'
Sprint uit 20km/uur, blijf in je zadel		3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"			3x de volgende Serie van 8 minuten	7' op 85% en Trapfreq >90-100<
Trapfrequentie van 10 naar 140	Ritje van 60' op >60%<	5x 12 oef.+ 40m Sprint # R=60"	Ritje van 60' op >65%<		Combi van; 12 sprongen>2' lopen>	10' ontsp. fietsen >50-60%<
3x sprint stacar/finish # SR=5'		Intensiteit >85-95%< # SR=6'	waarin elke 10de minuut 20"		3' droogrijden>rest lopen.	3x 2'30"/2'30" in 75/55%
3x sprint slagb./brug op # SR=5'	2x steig 20" in 70-75%		versnellen tot75%		intensiteit 85% # SR=6'	10' ontsp. fietsen >50-60%<
5x 60"/60" in 85%/55% # SR=6'		Start + 3' Tempo 90% # R=6'		**Volgende periode**	Blijf tijdens Rust in beweging!!	4x 1'30"/1'30" in 75/40%
6x 45"/45" in 85/55% # SR=6'	5' uittollen op 50%	Start + 5' Tempo 90% # R=6'	5' uittollen op 50%	**Tijdrit**	5' ontspannen dribbel met varia oef.	20' duur op >55-65%<uitfietsen!!
7x 30"/30" in 85/55%					10' ontspannen uitwerken/ losm.oef.	**Mountainbiken is ook prima!!**
Kleine groepjes MAX 4		20' Core en spanning er af			5' rek/strek spanning eraf	Skeeleren, zie STG website