

Programma STG Zaanstreek 2024-2025		Periode; VP 1 Cyclus 3		8-jul. t/m 28-jul.		Week		28-29-30		@			
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Wielerved		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Blinoren		Duintraining		Wil je fietsen?	
8-jul.		9-jul.		10-jul.		11-jul.		12-jul.		13-jul.		14-jul.	
Vaartspel (Z-4)		Duur Extensief (Z-2)		Techniek/Kracht (Z-4)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Rust		Interval Extensief L (D2)		Duur Extensief (Z-2/3)	
3 Rndn 65-70-75%		10' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 3x Steig 50m in 70-75-80%		15' Inr van 60% naar 75% 2x steig van 20" van 50 naar 80% Rust is 2' - 55%				20' div. oef. tijdens inlopen		Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Mountainbiken is ook prima!!	
3x steig stacar/finish 70-75-80% 3' in 90% # R=6' in 50% 2x 4' / 3' - 85/50% # SR=6' - 50% 8' - 80% # R=6' in 50% 3x 3' / 2' - 85/50% # SR=5' - 50% 6' - 75% # R=4' in 60% 4x 2' / 2' - 85/50% Jun A+ 80%=40km/u # 90%=45k/u Jun C+ 80%=32km/u # 90%=36k/u Trapfreq 90+		3x Steig 20" # R=2' tollen 60% Steig in 75-80-85% 30' >60-70%< waarin elke 4de minuut 30" versnellen van 60% naar 80% 10' in >70-75%< 20' >60-70%< waarin elke 5de minuut 20" versnellen van 60% naar 80% 15' uittollen van 60 naar 50%		Elastieken, 4 Series Intensiteit 85% R=steeds 1' bij de wissels 3x start+50m zonder elastiek Core en uitwerken		Serie 2x uitvoeren. Arbeid 75% en Rust 55% 3'- 4'- 5'- 5'- 4'- 3' Rust zelfde als Arbeid 2x steig van 20" van 50 naar 80% 15' op licht verzet uitrijden		Maandag 15 juli TIJDRIJ Wielerved DTS		10' lenigh/coord 4x 2'/2' - 75/40% waarin steeds 12x sch.oef. rest lopen # SR=6' Serie droogrijden, Techniek! 3x 2'30"/1'30" droogrijden/dribbel Hoeken/bovenkomen LZP/act.inzet SR=5' ontspannen dribbel 3x 2'/2' lopen - 75/50% # SR=4' 10' uitwerk/ontsp.oef/rek/strek		Skeelers, zie STG website	
Wielerved		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Blinoren		Duintraining		Wil je fietsen?	
15-jul.		16-jul.		17-jul.		18-jul.		19-jul.		20-jul.		21-jul.	
Tijdrit individueel (Z-5)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel+snelheid (Z-3-4)		Vaartspel (Z-2)		Rust		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel (Z-2)	
Rustig van huis naar DTS Doe de WUP op de DTSbaan 3 Rnd 60% licht verzet, TF+/-100 3x 1'1" - 85/50% TF+/-100 2 Rnd 50% licht verzet!! Drinken en voorbereiden 5' tot start voorbereiden Tijdens Warming UP Bepaal hoe de wind staat en maak keuze welk verzet je rijdt		15' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd. 3x steig 60m in 70-80-85% # R=60" 6x start +40m # R=60" # SR=6' 3' Tempo >85-90%< # R=5' 4' Tempo >85-90%< # R=6' 15' Core 5' Rek/strek/spanning eraf		15' Inrijden >60-70%< 3x Steig 20" # R=2' tollen 60% 3x Steig 30" # R=2' tollen op 60% Steig 65-70-75% 4' op 75% # R=5' ontspannen 3x 2'/2' - 70/55% # SR=5' 7' op 75% # R=5' ontspannen 15' op >60-65%< 5' tollen >45-55%< Trapfreq 90+				20' div. oef. tijdens inlopen 15' lenigh/coord 8' - duurloopje >60-70%< 4' rust maar blijf bewegen 3' - droogrijden / 3' ontspannen 5x 60"/60" lopen - 70/50% 5' rust maar blijf bewegen 3' - droogrijden / 3' rust 15' ontp uitwerken/rek-strek		15' inr. > 65-70-75% 2x Steig 20" R=2' >55-55%< 2x Steig 30" R=2' >50-55% Steig gaan van 55 naar 85% 2x 4'/4' - 70/55% # SR=5' 15' duurrit >65-70%< 2x 3'/3' - 70-55% # SR=5' 10' duurrit > 60-75%< 5' uitfietsen op 55% Mountainbiken is ook prima!! Skeelers, zie STG website	
Wielerved		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Blinoren		Duintraining		Wil je fietsen?	
22-jul.		23-jul.		24-jul.		25-jul.		26-jul.		27-jul.		28-jul.	
Interval Intensief (Z-4)		Duur Extensief (Z-2)		Interval Intensief (Z- 4/5)		Vaartspel (Z-2)		Rust		Vaartspel/Snelheid (D2/3)		Interval Ext. L (Z-2)	
3 Rndn 65-75-80% 2x steig hoek/finish 70-85% 2x steig car/finish 70-85% 5x 2' / 1'30" - 85/50% # SR= 6' 4x 2'30" / 2' - 85/50% # SR= 6' 4x 3' / 2'30" - 85/50% MAX 2 per groepje! Solo = beter Jun A+ 85% = >42-44km/u< Jun C+ 85% = >33-35km/u<		15' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 5' lenigheid/coörd. 3x 1'30"/1'30 Intens. >90-95%< 14 sprongvorm + rest lopen R=dribbel 30% # SR=6' 5x 1'1" lopen 90/30% # SR=6' 3x 2'/2' lopen 90/30% # SR=4' 15' Core 5' rek/strek		15' Inrijden >60-70%< 3x Steig 30" # R=2' tollen op 60% Steig 65-70-75% 3x 2'/3' - 75/55% 10' - ontspannen >60-65%< 4x 1'1/2' - 75/55% 10' - ontspannen >60-65%< 5' - 75% 10' uitfietsen - 55%				20' div. oef. tijdens inlopen 10' actieve oefeningen 3x Steig 50m 70-80-90% # R=60" 3x start + 50m sprint # R=1' # SR=6' 2' tempo >85-90%< R=5' 3' tempo >85-90%< R=5' blijf in beweging!! Sneller herstel!! 10' Core 10' rek/strek spanning eraf.		15' inr. > 65-70-75% 3x Steig 20" # R=2' tollen 60% Steig in 75-80-85% 4x 2'30"/2'30" - 75/50% 6' ontspannen op 55% 5x 2'/2' - 75/50% 6' ontspannen op 55% 10' tollen op 55% Mountainbiken is ook prima!! Skeelers, zie STG website	