Programma STG Zaanstreek 2024-2025	Periode; VP 2 Cyclus 1	29-jul. t/m 18-aug.	Week 31-32-33 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 29-jul.	**Wil je fietsen?** 30-jul.	**Landtraining** 31-jul.	**Wil je fietsen?** 1-aug.	Brlinoren 2-aug.	**Duintraining** 3-aug.	**Wil je fietsen?** 4-aug.
Vaartspel (Z-3)	**Duur Extensief (Z-2)**	**Techniek/Kracht (Z-3/4)**	**Interval Ext. M (Z-3)**	**Rust**	**Duur Intensief (Z-3/4)**	**Duur Extensief (Z-2)**
3 Rndn 65-75-80%		20' inlopen met varia-oef.	15' van 55-60-65 naar 75%		20' div. oef. tijdens inlopen	
2x steig hoek/finish 75-85%	15' op 65% licht verzet TF 95+	5' lenigheid/coord. + 5' actieve oef.	3x steig 20" in 70-75-80%	Zelf doen	15' lenigh/coord	
2x steig slagb/brug op 75-85%	3x Steig van 20" in 70-75-80%	3x Steig 60m in 70-75-80%	R= steeds 2' in 55%	Buikspieren recht/schuin	2x de volgende Serie;	Spreek met elkaar af en doe;
	10' - 65% # TF 65 verzet aanpas			Squats/Lunges	Totaal 7' in een Combi van;	Rondje van 2,5-3 uur
9' >70-80%< # R=6'	10' - 65% # TF 95+	1 Serie Elastieken, >60-70%<	Alles in 75/55%	Diverse Jumps	12 sprongen > 2' lopen-70%>	t Kopje??
7x 60"/60" - 75/50% # SR=6'	10' - 65% # TF 65 verzet aanpas	1 Serie Elastieken, >75-85%<	SR= steeds 5' tollen	Crunches	2' droogrijden > rest lopen-70%	Beetje spelen met de verzetten
	10' - 65% # TF 95+	R= steeds 1' bij de wissels	4x 2'/2'		Intensiteit 75% # R=6'	vooral lichte verzetjes
8' >70-80%< # R=6'	10' - 65% # TF 65 verzet aanpas		4x 1'30"/1'30"			
7x 45"/45" - 75/50% # SR=6'	3x Steig 100m in 70-75-80%	3x start +50m zonder elastiek	5x 1'/1'		5' lopen 75% # R=5' ontspannen	
	10' op 65% licht verzet TF 100					**Mountainbiken is ook prima!!**
7' >70-75%<		25' Core+uitwerken	15' tollen op 55%		20' Core/ontsp oef/rekstrek	Skeeleren, zie STG website
Wielerbaan 5-aug.	**Wil je fietsen?** 6-aug.	**Landtraining** 7-aug.	**Wil je fietsen?** 8-aug.	Brlinoren 9-aug.	**Duintraining** 10-aug.	**Wil je fietsen?** 11-aug.
Interval Intensief M (Z-4/5)	**Duur Extensief (Z-2)**	**Vaartspel (Z-3/4)**	**Duur Intensief (Z-3/4)**	**Rust**	**Interval Extensief L (Z-3)**	**Vaartspel (Z2/3)**
3 Rndn 65-75-80%	5' tolllen op 60%	20' inlopen met varia-oef.	3 ronden >65-70%<		15' div. oef. tijdens inlopen	10' van 55% naar 65%
2x steig hoek/finish 75-85%	10' van >60 naar 75%<	5' lenigheid/coord. + 5' actieve oef.	2x steig caravan/finish 70-80%	Zelf doen	20' lenigh/coord	5' van 65% naar 75%
2x steig car/finish 75-85%	3x Steig van 20" in 70-75-85%	3x Steig 60m in 70-75-80%	2x steig hoek/finish 70-80%	Buikspieren recht/schuin		3x steig 20" # 75-80-85% # R=2'
	R=steeds 3' op 60%		5'/5' in 85/50%	Squats/Lunges	3x 2'/2' # lopen 75/40%	Steigerung vanuit 20 km/uur
3x sprint hoek/finish # SR= 7'		Intensiteit >85-90%<	6'/6' in 85/50%	Diverse Jumps	SR=5' wel aktief blijven	Blijf in je zadel!!
3x sprint car/brugop # SR= 7'	Ritje van 60' op 55-65%	6x 14 Sch.spr. + 40m Sprint	7'/7' in 85/50%	Crunches	3x 2'/2' droogrijden/Lopen	4x 2'/2' - 75/40% SR=8' tollen
8x 1' / 1' - 90/50% # SR=7'	waarin elke 10de minuut 60"	R= steeds 60" en SR=6'	7'/7' in 85/50%		SR=5' wel aktief blijven	30' duur in >60-65%<
6x 1'30" / 1'30" - 90/50% # SR= 7'	versnellen tot 75%	Achter elkaar door; droog/lopen	6'/6' in 85/50%		3x 1'30"/1'30" # lopen 75/40%	2x steig 20" 75-80% # R=2'
MAX 2 per groepje!! Beste=SOLO		2' droog>1'-70%>2' droog>1' -70%	5'/5' in 85/50%		SR=5' wel aktief blijven	10' uitrijden op 60%
Jun A+ 90% = >42-46km/u<		2' droog>1'-70% # R=5'				**Mountainbiken is ook prima!!**
Jun C+ 90% = >33-36km/u<		20' Core+uitwerken	Trapfreq. >90+		10' uitwerken	Skeeleren, zie STG website
Wielerbaan 12-aug.	**Wil je fietsen?** 13-aug.	**Landtraining** 14-aug.	**Wil je fietsen?** 15-aug.	Brlinoren 16-aug.	**Duintraining** 17-aug.	**Wil je fietsen?** 18-aug.
Duur Intensief (Z-4)	**Duur Extensief (Z-2)**	**Vaartspel (Z-3/4)**	**Interval Ext. K (Z-3)**	**Rust**	**Vaartspel/Snelheid (Z-3/4)**	**Vaartspel (Z-2/3)**
3 Rndn 65-70-75%		20' inlopen met varia-oef.	20' Inr van 60% naar 75%		10' inlopen/15' lenigheid	15' inr. > 65-70-75%
2x steig caravan/finish 70-80%		5' lenigheid/coord.	2x steig 100m van 50 naar 80%	Zelf doen	3x steig 50m # R=1'	4x steig 20" >70-75-80-85%
2x steig hoek/finish 70-80%	Rondje van 75'		2x steig 200m van 50 naar 80%	Buikspieren recht/schuin	Steig in 70-80-90%	R= steeds 2' in 50%
7' >80-85%< # R=6' >50-55%<	Ontspannen fietsen >60-70%<	2x Serie Ladder(8 skills)	Rust is steeds 2' in 55%	Squats/Lunges	3x start+50m # R=1'30"	3' >75-80%< # R=5' >45-55%<
9' >80-85%< # R=7' >50-55%<	Lekker licht verzet			Diverse Jumps		6x 30"/30" - 75/50% # SR=6' 50%
12' >80-85%< # R=8' >50-55%<	Beetje spelen met;	3' tempo - 85% # R=6'	**Serie 3x uitvoeren.**	Crunches	7x 14 sch.spr. R=30" blijf bewegen!	6' >75-80%< # R=5' >45-55%<
9' >80-85%< # R=7' >50-55%<	trapfrequentie >80-100<		Arbeid 75% - Rust 55%		5' ontspannen dribbel	6x 45"/45" - 75/50% # SR=6' 50%
7' >80-85%< # R=6' >50-55%<		6' tempo - 85% # R=6'	1'-2'-3'-2'-1'		3' tempo - 90% # R=6'	3' >75-80%< # R=5' >45-55%<
			Rust zelfde als Arbeid		7x 30"/30' lopen 85/40%	10' uitrijden op 60%
Jun A+ 80% = >39-42< km/uur			SerieRust = 6'		10' uitlopen/losm.oef.	**Mountainbiken is ook prima!!**
Jun C+ 80% = >31-33< km/uur		20' Core+uitwerken	10' op licht verzet uitrijden		5' rek/strek	Skeeleren, zie STG website