

Programma STG Zaanstreek 2024-2025				Periode; VP 2 Cyclus 2		19-aug. t/m 8-sep.		Week	34-35-36	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielervedbaan	Wil je fietsen?	Landtraining	Wil je fietsen?		Duintraining	Fietsen?				
Vaartspel (Z-3/4)	Duur Extensief (Z-2)	Techniek/Kracht (Z-3/4)	Vaartspel (Z-3/4)	Rust	Interval Extensief M (Z-3)	Vaartspel (Z-3/4)				
3 Rndn 65-75-80% 2x steig hoek/finish 75-85% 2x steig car/finish op 75-85% 2x steig car/brug op 75-85% 6' - >75-80% < # R=5' 4x 2'1/2' - 75/50% # SR=5' 7' - >80-85% < # R=5' 2x 3' / 2' - 75/50% # SR=5' 5x 1'1/1' - 75/50%	15' inr. bijkletsen 60% 3x Steig 20" in 70-75-85% R=steeds 3' op 60% Ritje van 75" op 65-70% Beetje spelen met vooral lichte verzetjes en hoge trapfrequentie	20' inlopen met varia-oef. 3x Steig 60m in 70-75-80% R= steeds 1' bij de wissels 1 Serie Elastieken, >65-70% < Iedereen 3x 1 Serie Elastieken, >85-95% < R= steeds 1' bij de wissels 3x start +50m zonder elastiek 20' Core+uitwerken	15' inr. > 65-70-75% 3x steig 30" >70-75-80-85% R= steeds 2' in 55% Steigerung vanuit 20 km/uur 3' >80-85% < # R=5' >50-60% < 5x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6' 7' >80-85% < # R=8' >50-60% < 6x 1'1/1' 75/50% SR=6' 50% 10' uitrijden op 60%		20' inlopen. >55-60% < onderweg lenigheid/coord. Oef. 5x 10 sch.spr.+45" lopen op 70% R=steeds 60" en SR=6' 4x 3'1/3' Mix van schaatsoef / lopen 5' ontspannen uitlopen/losm.oef. 5x 1'1/1' lopen op 75/45% 5' ontspannen uitlopen/losm.oef. 20' Core en rek/strek	Rondje van 2 uur t Kopje?? Beetje spelen met de verzetten vooral lichte verzetjes hoge trapfreq 4x omhoog?? Mountainbiken is ook prima!! Skeeleren, zie STG website				
3 Rnd inr. 65-70-75% 3x steig stacar/finish 70-80-90% Sprint uit 15km/u blijf in je zadel 2x manege/brug op # SR=5' 2x hoek/brug op # SR=5' Starten vanuit 15km/u uit zadel Start + 2' - 95% # R=5' Start + 4' - 95% # R=7' Start + 6' - 90% # R=7' 8x 30"/30" - 80/40% R=6' 6' - >65-75%	15' inr. bijkletsen 60% 3x steig 30" >70-75-80-85% R=steeds 3' op 60% Ritje van 60" op 65-70% waarin elke 10de minuut 60" versnellen tot 80% 3x Steig 20" in 70-75-80% R=steeds 3' op 60%	20' inlopen met varia-oef. 5' actieve oefeningen 3x steig 50m 70-80-90% # R=2' 2x start +40m # R=2' 3x 16 act. sprong # R=2' en SR=4' 3' droogr. + 2' lopen 70% # R=4' 20' Core+uitwerken	15' inrijden 60-65-65-70% 3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60" SR= steeds 6' Arbeid en Rust hetzelfde 2'1/3'-4' op >70-80% < 4'1/3'-2' op >70-80% < 2'1/3'-4' op >70-80% < 15' Rustig uitrijden		10' inlopen 10' lenigheid/coördinatie 2 Series van 20' dus blijf bewegen! in Circuitvorm op geaccidenteerd terrein met afwisselend: sprongvorm/lopen/droogr./lopen Arbeid op >70-80% < SeriesRust=7' ontspannen 10' uitwerken/rek/strek	15' inr. > 65-70-75% 3x steig 30" - >70-75-80-85% R= steeds 2' in 55% Steigerung vanuit 20 km/uur 5' >70-75% < # R=5' >50-60% < 4x 60"/60" - 75/50% # SR=6' 50% 7' >70-75% < # R=8' >50-60% < 3x 2'1/2' 75/50% # 15' ontspannen uitfietsen Mountainbiken is ook prima!! Skeeleren, zie STG website				
3 Rndn 65-70-75% 2x steig hoek/finish 70-80% 2x steig car/finish op 70-80% SR = 2' extra!! 5x 2'30" / 2'30" - 90/50% # SR 3x 3' / 3' - 90/50% # SR 3x 4' / 4' - 90/50% Neem die rust anders haal je die 90% niet op zelfde niveau. Voor het beste effect Doe het Solo of Duo!!	Rondje van 75' Niet harder dan 65% Lekker licht verzet Beetje spelen met; trapfrequentie >70-120<	20' inlopen met varia-oef. 5' actieve oefeningen 3x steig 60m in 70-80-85% # R=60" 3x start + 40m # R=90" # SR=6' Start + 3' Tempo >90-95% < # R=6' 7x 30"/30" op 90/20% # SR=5' 20' Core + Rek/strek/spanning eraf	15' inr. op 60% 3x steig 30" >70-75-80-85% R=steeds 3' op 60% Ritje van 60" op 65-70% waarin elke 6de minuut 30" versnellen tot 80% 3x Steig 20" in 70-75-80% R=steeds 3' op 60% 5' uitrijden op 60%		10' inlopen 15' lenigheid/coördinatie 2 Series van 6x 12 sch.sprongen R=30" terug dribbelen# SR=6' 6x 45"/45" lopen op 85/40% SR=6' ontspannen 6x 30"/30" lopen op 85/40% SR=5' ontspannen 15' uitwerken/rek/strek	Rondje ontspannen fietsen Totaal ca 2 uur Ontspannen fietsen dus; dat is minder snel als 39km/uur!! Mountainbiken is ook prima!! Skeeleren, zie STG website				