

| Programma STG Zaanstreek 2024-2025 | | | | Periode; OP Cyclus 1 | | 30-sep. t/m 20-okt. | | Week | 40-41-42 | @ |
|--|---|---|---|--|---|--|--|------|----------|---|
| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag | | | | |
| Wielervedstrijd v.a. 18.30 uur 30-sep. Vaartspel (Z-3) 3 Rndn 65-70-75% 2x steig manege/finish 70-80% 2x 3'1/3' - 80/55% < # R=6' >50-55%< met 4 tallen, tempo vasthouden 10' - 80% # R=7' >50-55%< 8' - 80% # R=6' >50-55%< 3x 2'1/2' >80-55%< # R=5' 3x 1'1/1' >80-55%< Uit fietsen naar huis | Wil je fietsen? 1-okt. Vaartspel (Z-2/3) 15' Inrijden op 60-65% 5x 1'1/1' - 80/55% # R=6' >55-60%< 6' - 80% # R=5' >55-60%< 6x 30"/30" - 75/55% # R=6' - 55% 20' - >65-75%< 3x 20" steig 75-80-85% # R=2' 5' - >55-65%< | Landtraining 2-okt. Vaartspel+snelheid (Z-4/5) 20' inlopen met varia-oef. 10' actieve oefeningen 3 Steig 60m # 60-70-80% # R=60" 3x 80m Sprint>vliegende start# R=2' SerieRust = 6' ontspannen 3' Tempo - 90% # R= 7' 5' Tempo - 90% # R= 7' 20' Uitlopen/Core en rek/strek | Wil je fietsen? 3-okt. Interval Extensief L (Z-2/3) 15' inrijden 60-65-65-70% 3 Steig 100m in 70/75/80% # R=60" Arbeid=>70-80%< Rust=>50-60%< 2x 3'1/3' # SR=5' extra 3x 2'30"/2'30" # SR=4' extra 3x 2'1/2' 15' rustig uitrijden Vroeg donker!!! | Rust 4-okt. Opening div banen Hoom 28 september Amsterdam 12 oktober Haarlem 19 oktober Alkmaar 26 oktober Gewestelijke wedstrijd op uitnodiging, zie inschrijven.nl za 5 okt Gew. Jun C in Utrecht | Duintraining 5-okt. Interval Extensief M (Z-2/3) 20' inlopen. >55-60%< onderweg lenigheid/coord. Oef. 4x 12 sch.spr.+45" lopen op 70% R=steeds 60" en SR=4' 3x 3'1/3' Mix droogr. 2' + lopen 1' 5' ontspannen uitlopen/losm.oef. 4x 1'1/1' lopen op 75/45% 5' ontspannen uitlopen/losm.oef. 15' Core en rek/strek | Mountainbike of fietsen 6-okt. Wedstrijden Haarlem Programma Zie website baanvereniginghaarlem.nl Inschrijven via: inschrijven.schaatsen.nl | | | | |
| Wielervedstrijd vanaf 18.30 7-okt. Interval extensief L (Z-3) 3 Rndn inr. 65-70-75% 3x Steig hoek/finish 70-75-80% 3x Steig car/finish 70-75-80% 2x 4'1/4' # 75-55% # SR=6' 3x 3'1/3' # 75-55% # SR=6' 4x 2'1/2' # 75-55% MAX 4 per groepje!! Neo+ 75%= >36-38< km/u Jun C1 75%= >30-32< km/u | Wil je fietsen? 8-okt. Duur Extensief (Z-2) 15' inr. op 60% 3x steig 30" # 70-75-80% R=steeds 3' op 60% Ritje van 45' op 65-70% waarin elke 5de minuut 30" versnellen tot 80% 3x Steig 20" # 70-75-80% R=steeds 3' op 60% 5' uitrijden op 60% | Landtraining 9-okt. Reactie/snelheid 20' inlopen met varia-oef. 5' actieve oefeningen 3 Steig 60m # 60-70-80% # R=60" Div. reactie-oefeningen 20' Uitlopen/Core en rek/strek | Wil je fietsen? 10-okt. Vaartspel (Z-3) 15' inr. > 65-70-75% 3x steig 30" # 70-75-80-85% R= steeds 2' in 55% Steigerung vanuit 15 km/uur 3' >80-85%< # R=5' >50-60%< 4x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6' 7' >80-85%< # R=6' >50-60%< 6x 1'1/1' 75/50% SR=6' 50% 10' uitrijden op 60% | Rust 11-okt. 0 0 Week 42 14 t/m 20 oktober volgt zo snel mogelijk | Duintraining 12-okt. Vaartspel (Z-2/3) Laatste X op zaterdag 15' inlopen/diverse oef. 20' lenigheid/coord.oef. 5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5' 4x 60"/60" lopen 70/45% # SR=5' Op geaccidenteerd parkoers 20' duurloop >60-75%< met daarin 3x 2' droogrijden(houding) 10' uitwerken/lenigh/strek | Mountainbike of fietsen 13-okt. Wedstrijden Haarlem Programma Zie website baanvereniginghaarlem.nl Inschrijven via: inschrijven.schaatsen.nl | | | | |