Programma STG Zaanstreek 2024-2025 | Periode; VP 2 Cyclus 3 | 9-sep. t/m 29-sep. | Week 37-38-39 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Wielerbaan 9-sep.	**Wil je fietsen?** 10-sep.	**Landtraining** 11-sep.	**Wil je fietsen?** 12-sep.	13-sep.	**Duintraining** 14-sep.	**Wil je fietsen?** 15-sep.
Vaartspel (Z-4)	**Duur Extensief (Z-2)**	**Vaartspel (Z-3/4)**	**Interval Int. L (Z-4)**	**Rust**	**Duur Intensief (Z-4)**	**Duur Extensief (Z-2)**
3 Rnd inr 70-75-80%		15' inlopen/losm.oef.	15' inrijden 60-65-65-70%		10' inlopen, aansluitend	
3x steig manege/finish 70-80-90%	15' inr. bijkletsen 60%	10' aktieve oefeningen	3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"		10' aktieve oefeningen	Onderhoud duur blijft belangrijk!!
>>>>>>>LET OP<<<<<<<	3x Steig 20" in 70-75-80%				15' lenigh/coord/schaatsspecs	
Sprint uit zadel vanuit 15km/u	R=steeds 3' op 65%	3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"		**Maandag 16 september**		Rondje ontspannen fietsen,
2x Man/brugop # R= 30% # SR=5'		7x 14 sprongen # R=30" # SR=5'		**Tijdrit**	3x Serie van 8' # SR=6'	Intensiteit >60-70%<
	Ritje van 75' op 65-70%		3x 4'/4' in 80/55% # SR=6'	**Aanvang 18.00 Pupillen**	Intensiteit>75-85%< mix van;	
5' tempo 95% # R= 6'	waarin elke 10de minuut	**2x deze serie**	3x 3'/3' in 80/55% # SR=6'		14 sprong. / 2' droogr. / 2' lopen /	Morgen tijdrit
12' Intensief duur 80% # R= 6'	30" versnellen tot >75-80%<	Start +40m 2' droogr.>1' lopen 70%<	3x 2'/2' in 80/55% # SR=6'		2' droogr. / rest is lopen	
3x 2'/2' - 75/55% # SR= 6'	Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+	1' droogr.>1' lopen 85% # SR=6'				
4x 1'30"/1'30" - 75/55%					10' uitlopen met losm.oef.	**Mountainbiken is ook prima!!**
Uitrijden naar huis		15' Core en rek/strek	10' Rustig uitrijden		5' rek/strek	Skeeleren, zie STG website
Wielerbaan 16-sep.	**Wil je fietsen?** 17-sep.	**Landtraining** 18-sep.	**Wil je fietsen?** 19-sep.	20-sep.	**Duintraining** 21-sep.	**Wil je fietsen?** 22-sep.
Tijdrit individueel (Z-5)	**Interval Ext. M (Z-2/3)**	**Techniek/Kracht (Z-3/4)**	**Vaartspel (Z-3/4)**	**Rust**	**Vaartspel (Z-3/4)**	**Duur Intensief (Z-3/4)**
Aanvang Jeugd 18.00 uur	15' inrijden 60-65-65-70%	20' inlopen met varia-oef.	15' inr. > 65-70-75%		15' inlopen/losm.oef.	
Zorg voor een goede WUP	3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"	3x Steig 60m in 70-75-80%	3x steig 30" >70-75-80-85%		10' aktieve oefeningen	
2 Rndn 55-60% licht verzet inrijden		Iedereen 2x	R= steeds 2' in 55%		3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"	Rondje van 2 uur
2 Rndn 70 en 80%		1 Serie Elastieken, >60-70%<	Steigerung vanuit 20 km/uur	**Abonnementen geregeld?**	7x 14 sprongen # R=30" # SR=5'	4x 't Kopje omhoog??
Halve ronde 90%	5x 60"/60" in 75/55% # SR=6'	R= steeds 1' bij de wissels				Beetje spelen met de verzetten
2 Rnd 55% licht verzet!!	5x 90"/90" in 75/55% # SR=6'	Na Serie 1 Rust= 4'	3' >80-85%< # R=5'	**Algemene Ledenvergadering**	**Belasting 8' op 75%**	vooral lichte verzetjes
2x steig hoek/slagboom 97%	5x 60"/60" in 75/55% # SR=6'	Iedereen 2x	4x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6'	**STG Zaanstreek**	3' droogr./ 1' lopen 70%/ 3' droogr./	hoge trapfreq 4x omhoog??
10' tot start voorbereiden		1 Serie Elastieken, >85-95%<	9' >80-85%< # R=7'	**26 september 2024**	1' lopen 70% # Rust=6'	
		R= steeds 2' bij de wissels	5x 1'/1' 75/50% SR=5'		**Serie 2x uitvoeren**	
Bepaal hoe de wind staat en		3x start +50m zonder elastiek				**Mountainbiken is ook prima!!**
maak keuze welk verzet je rijdt	15' Rustig uitrijden	20' Core en rek/strek	10' uitrijden op 60%		20' Core en rek/strek	Skeeleren, zie STG website
Wielerbaan 23-sep.	**Wil je fietsen?** 24-sep.	**Landtraining** 25-sep.	**Wil je fietsen?** 26-sep.	27-sep.	**Duintraining** 28-sep.	**Wil je fietsen?** 29-sep.
Interval Int. K (Z-4/5)	**Duur Extensief (Z-2)**	**Blok/Circuit (Z-4/5)**	**Vaartspel (Z-3/4)**	**Rust**	**Interval Intensief M (Z-4)**	**Duur Extensief (Z-2)**
3 Rndn 65-70-75%		15' inlopen/losm.oef.	15' inr. > 65-70-75%		15' inlopen, aansluitend	
3x steig caravan/finish 70-80-90%		10' lenigheid/coörd.	4x steig 20" >70-75-80-85%		10' aktieve losmakende oef.	Onderhoud duur blijft belangrijk!!
3x steig hoek/finish 70-80-90%			R= steeds 2' in 55%			Rondje ontspannen fietsen,
3x slagboom/brugop 70-80-90%	Ritje van 70' op 65-70%	Circuit sprongen/behendigheid			3 Series Intensiteit >80-90%<	Intensiteit >60-70%<
		12 Stations + Ladder	2' >75-80%< # R=5' =50%		R= relax en blijf bewegen # SR=6'	
Cadans >100-130<	3x Steig 20" in 70-75-80%	3 Series met;	6x 30"/30" 75/50% SR=6' =50%		4x 90"/90" # steig 40m + rest lopen	
8x 30"/30" - 90 / 30% SR=7'	R=steeds 3' op 65%	14 herhalingen per station	3' >75-80%< # R=5' =50%		4x 90"/90" # 14 sprong + rest lopen	We kijken of er volgende periode
8x 40"/40" - 90 / 30% SR=7'		Elke serie 8' belasten >85-90%<	6x 45"/45" 75/50% SR=6' =50%		4x 60"/60" # 20m start + lopen	nog een ploegentijdrit kan
8x 45"/45" - 90 / 30% SR=7'		SR=6' drinken en ontspannen	2' >75-80%< # R=5' =50%			worden gereden.
					5' ontspannen terugdribbelen	**Mountainbiken is ook prima!!**
5' - >65-75%< op licht verzet tollen		15' Uitlopen en rek/strek	15' uitrijden op 60%		10' Uitwerken rek/strek	Skeeleren, zie STG website