

Programma STG Zaanstreek 2024-2025				Periode; IJS 1 Cyclus 1				21-okt. t/m 10-nov.		Week	43-44-45	@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
IJstraining	21-okt.	IJstraining CF	22-okt.	IJstraining	23-okt.	IJstraining	24-okt.	Wedstrijden	25-okt.	IJstraining	26-okt.	Duintraining	27-okt.
<b>Duur Extensief(Z-2/3)</b>		<b>Vaartspelsnelheid (Z-4/5)</b>		<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>		<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>		<b>Wedstrijden</b>		<b>Vaartspel (Z-3)</b>		Aanvang 09.00	
2x 4 Rnd 60 en 65%		5 Rnd 60% # R=1 Rnd				2x 5 Rnd inr 65 en 70%		<b>Herfstvakantie</b>		2x 4 Rnd inr 65 en 70%			
2 Steig 200/600 # 70-75%		4 Rnd >60>70>75>80% # R=1 Rnd				2x Steig 100/700 in 65-70%		<b>STG Jeugdkamp 25 t/m 27 okt.</b>		2 Steig 100/700 # 80-90%		Deelnemen aan wedstrijden?	
1 steig 300/900 # 75%		2 Steig 100/700 # 80-90%				1x Steig 200/600 in 75%		<b>Zie inschrijven.nl</b>		2 Steig 200/600 # 80-90%		Meld je tijdig aan via de website	
5-6-7-6 Rnd op >65-75%<		Glijstart + 50m # R=3'		Training van donderdag 24 okt		1x Steig 300/900 in 75%		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		4x 100/300 70/40% # R=4'		inschrijven.schaatsen.nl	
R= steeds 4'		Glijstart + 200m # R=3'				2 Rnd 85% # R=5'		za 26/10# 20.00 IJSbeerCup		4x 200/200 70/40% # R=4'		Daar kan je ook zien welke	
Alles op techniek!!		Start + 1 Rnd # R=5'				3 Rnd 85% # R=5'		zo 27/10 # 17.00 jeugdmarathon		5 Rnd 65% # R= 4'		afstanden op programma staan	
Jun C doen aangepast		Start + 2 Rnd # R=5'				5x 200/200 # 80/50 # R=5'		zo 27/10 # 20.00 KenCup		20' Techn. Recht eind 50%		Om deel te nemen aan wedstrijden	
3 Rndn poetsen op 40%		2x 4 Rdn techn. 50% # R=3'				2x 3 Rnd poetsen 50-40%				Blokjes van 2 Rndn # R=1 Rnd		heb je een wedstrijdabonnement	
TA= LZP/Hoeken/Sturen		TA= Aktief bewegingsritme				TA=hoeken en LZP				TA=LZP/Hoeken/Sturen		of wedstrijdkaart én een licentie	
												van de KNSB nodig. Met je	
												relatienummer kan je inschrijven.	
IJstraining	28-okt.	IJstraining CF	29-okt.	IJstraining	30-okt.	IJstraining	31-okt.	Wedstrijden	1-nov.	IJstraining	2-nov.	Duintraining	3-nov.
<b>Duur Intensief (Z-3/4)</b>		<b>Vaartspelsnelheid (Z-4/5)</b>		<b>Interval Extensief M(Z-3)</b>		<b>Vaartspelsnelheid (Z-4/5)</b>		<b>Wedstrijden</b>		<b>Vaartspel/Techniek(Z-2/3)</b>		Aanvang 09.00	
2x 5 Rnd 60-70% # R= 3'		2x 4 Rnd inr 60 en 70%		2x 4 Rnd 60 en 70%		4 Rnd >60-65%<				30' Techniek Bocht 50%		Geen duintraining?	
2x Steig 200/600 # 70 en 80%		2x Steig 200/600 in 70-85%		2x Steig 200/600 # 70-85%		4 Rnd 60-65-70-75%		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		Blokjes 2 of 3 Rndn # 1 Rnd Rust		Dan, als het kan fietsen.	
1x Steig 300/900 # 80%		1x Steig 400/800 in 85%		1x Steig 300/900 # 85%		2x Steig 100/700 # 80-90%		za 2/11 # 20.00 Gew.wedstr. Jun C		2 Steig 200/600 # 60-75%		Extensief Duur van +/- 2 uur	
4 Rnd >75-85%< # R=4'		2x Glijstart + 200m		4x 400/400 # 70/40% # R=5		2x Steig 200/600 # 80-90%		alleen op uitnodiging		1 Steig 400/800 # 85%		Elke 5de minuut versnelling 60"	
5 Rnd >75-85%< # R=5'		Start + 200m # R=4'		2x 600/600 # 70/40% # R=5		Powerstart + 100m # R=3'		zo 3/11 # 17.00 Ijskoningin/beren		Blijf in de hoeken zitten		<b>Mountainbiken is perfect!!</b>	
6 Rnd >75-85%< # R=5'		Start + 1 Rnd # R=5'		4x 300/300 # 70/40% # R=5		Powerstart + 300m # R=3'		zo 3/11 # 20.00 IJSbeer/KenCup		4x 200/200 # 70/40% # R=5		Duur Extensief moet je blijven	
4 Rnd >75-85%< # R=4'		3x 300/300 # 85/40% # R=5		2x 3 Rnd poetsen 40%		Start + 300m # R=4'				5 Rnd 70% # R=4'		onderhouden.	
2x 3 Rndn poetsen op 40%		2x 3 Rndn poetsen op 40%		2x 3 Rnd poetsen 40%		Start + 2 Rndn # R=5'				2x 3 Rndn poetsen op 40%		Lopen mag ook maar dan de helft	
TA=LZP/Hoeken/Sturen		TA=LZP/Hoeken/Sturen		TA=Terugsturen en Hoeken!!		3x 3 Rdn techn. 50% # R=3'				TA= Bocht		van het fietsen	
						TA= Reactie en bewegingsritme						Wel 15' WUP en Cooldown	
IJstraining	4-nov.	IJstraining CF	5-nov.	IJstraining	6-nov.	IJstraining	7-nov.	Wedstrijden	8-nov.	IJstraining	9-nov.	Duintraining	10-nov.
<b>Interval Extensief L(Z-3)</b>		<b>Tempo (Z4/5)</b>		<b>Interval Extensief K(Z-3)</b>		<b>Interval Extensief K(Z-3)</b>		<b>Wedstrijden</b>		<b>Vaartspel(Z-2/3)</b>		Aanvang 09.00	
2x 5 Rnd 65-70%		5 Rnd >60-65%<				2x 4 Rnd 70-80%				35' Techn. Rechtheid 50%		Geen duintraining?	
<b>1 RondeRust=Max 2'30" !!!!</b>		4 Rnd 65>70>75>80%				2x Steig 100/700 # 80-90%		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		Blokjes 2 of 3 Rdn # 1 Rnd Rust		Dan, als het kan fietsen.	
2 steig 300/900 # 70-80%		2 Steig 100/700 # 70-80%				2x Steig 200/600 # 80-90%		za 9/11 # 20.00 Ter Aar Trofee		<b>1 RondeRust=Max 2'30" !!!!</b>		Extensief Duur van +/- 2 uur	
Blijf in de hoeken zitten!!		2 Steig 200/600 # 70-80%		Training van 7 nov				alleen op uitnodiging		2x Steig 100/700 # 70-80%		Elke 5de minuut versnelling 60"	
3x 400/400 #70/50% # R=5'		2x Powerstart + 200m # R=3				<b>Zitten blijven!!</b>		zo 10/11 # 17.00 Jeugdmarathon		2x Steig 200/600 # 70-80%		<b>Mountainbiken is perfect!!</b>	
2x 400/800 #70/50% # R=5'		Uit 80m aanglijden				6x 100/300 # 70/40% # R=5		zo 10/11 # 20.00 -6banen marathon		3 Rnd 85% # R=5'		Duur Extensief moet je blijven	
2x 800/400 #70/50% # R=5'		2 Rnd >90-95%< # R= 5'				6x 200/200 # 70/40% # R=5				5 Rnd >60-65%< # R=5'		onderhouden.	
4 Rndn poetsen op 40%		3 Rnd >90-95%< # R= 5'				4x 300/300 # 70/40% # R=5				3 Rnd Slomo uitrijden		Lopen mag ook maar dan de helft	
TA=LZP/Hoeken/Sturen		3x 3 Rnd techn. 50% # R=3'				5 Rnd uitr. Slowmo				TA=LZP/Hoeken/Sturen		van het fietsen	
		TA= Reactie en bewegingsritme				Druk in de bocht						Wel 15' WUP en Cooldown	