

Programma STG Zaanstreek 2024-2025

Periode; IJS 1 Cyclus 2

11-nov. t/m 1-dec.

Week 46-47-48



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>IJstraining</b> 11-nov.	<b>IJstraining CF</b> 12-nov.	<b>IJstraining</b> 13-nov.	<b>IJstraining</b> 14-nov.			<b>Duintraining</b> 17-nov.
<b>Vaartspel (Z-3/4)</b>	<b>Accelereren (Z-4/5)</b>	<b>Duur Intensief (Z-3/4)</b>	<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>	<b>20' Core zelf doen</b>	<b>Geen training H07</b>	
5 Rnd >55-65%< # R=1 Rnd	4 Rnd 65-70%	2x 5 Rnd 60-70% # R= 3'	5 Rnd 60% # R=1 Rnd			Geen duintraining?
5 Rndn van 55>60>65>70>75	4 Rndn van 60>65>70>75	2x Steig 200/600 # 70 en 80%	4 Rndn van 60>65>70>75	<b>Wedstrijden Haarlem</b>	<b>za 16/11 # GEEN training H07</b>	Dan, als het kan fietsen.
1x steig 300/900 # 80%	2x Steig 100/700 # 75-85-90%	1x Steig 300/900 # 80%	1x Steig 200/600 # 85%	<b>za 16/11 # GEEN training H07</b>	<b>za 16/11 # GEEN training H07</b>	Extensief Duur van +/- 2 uur
1x steig 400/800 # 80%	2x Steig 200/600 # 75-85%		1x Steig 300/900 # 85%	<b>Landelijke Marathon</b>	<b>Landelijke Marathon</b>	Elke 5de minuut versnelling 60"
	<b>3x Met 2 of 3-tallen # R=5'</b>	4 Rnd >75-85%< # R=4'	<b>2x powerstart + bocht # R=3</b>	<b>zo 17/11 # 17.00 IJskonijnen</b>		<b>Mountainbiken is perfect!!</b>
5 Rndn 75% # R=6'	<b>Vanuit 80m aanglijden 3 Rndn</b>	5 Rnd >75-85%< # R=5'	<b>Start + bocht # R=5'</b>	<b>zo 17/11 # 20.00 KenCup</b>		<b>Duur Extensief moet je blijven</b>
4x 400/400 # 75/50% # R=5	<b>Rnd 1. lanceren naar 85%</b>	6 Rnd >75-85%< # R=5'	<b>Start + 300m # R=5'</b>			<b>onderhouden.</b>
8 Rnd >65-70%< # R=4'	<b>Rnd 2. overnemen en naar 90%</b>	4 Rnd >75-85%< # R=4'	<b>Uit 80m aanglijden</b>	<b>Volgende week sprintweekend</b>		Duurlooptje mag ook maar dan 30'
<b>Jun C aanpassen &gt;techniekoef.&lt;</b>	<b>Rnd 3. overnemen en solo finshen</b>	2x 3 Rndn poetsen op 40%	<b>2x 1 Rnd 90% # R=5'</b>			Wel 15' WUP en 15' Cooldown
3 Rnd poetsen 40%	<b>TA= &gt;Ritme 1000m&lt;</b>	<b>TA=LZP/Hoeken/Sturen</b>	2x 3 Rnd 40% poetstechniel			
<b>TA= Plaatsen rechterschaats</b>	2x 3 Rnd 40% poetsen		<b>TA= &gt;Ritme 500m&lt;</b>			
<b>IJstraining</b> 18-nov.	<b>IJstraining CF</b> 19-nov.	<b>IJstraining</b> 20-nov.	<b>IJstraining</b> 21-nov.			<b>Duintraining</b> 24-nov.
<b>Duur Extensief(Z-3)</b>	<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>	<b>Interval Extensief L(Z-3)</b>	<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>	<b>20' Core zelf doen</b>	<b>Duur Intensief(Z-3/4)</b>	
4 Rnd >60-65%<	4 Rnd 60% # R=1 Rnd	5 Rnd 60% # R=1 Rnd	4 Rnd 60% # R=1 Rnd			Geen duintraining?
5 Rndn van 55>60>65>70>75	4 Rndn van 65>70>75>80%	4 Rndn van 60>65>70>75	4 Rndn van 65>70>75>80%	<b>Wedstrijden Haarlem</b>	2x 4 Rnd 65-75%	Dan, als het kan fietsen.
2 Steig 200/600 # 70-75%	1x Steig 200/600 # 85%	1x Steig 300/600 # 85%	2x Steig 100/700 # 85%	<b>za 23/11 PureSprint 100/300/500</b>	2x steig 200/600 # 70-80%	Extensief Duur van +/- 2 uur
	1x Steig 300/900 # 85%	1x Steig 400/900 # 85%	2x Steig 200/600 # 85%	<b>zo 24/11 #17.00 IJskonijnen 5</b>	2x steig 300/500 # 70-80%	Elke 10de minuut versnelling 60"
6-7-8-6 Rnd op >65-70%<	<b>Powerstart 100m # R=3'</b>	<b>Blijf in de hoeken zitten!!</b>	<b>Powerstart 100m # R=3'</b>	<b>zo 24/11 # 20.00 Ijsbeer/KenCup</b>	1x 4 Rnd # 80% # R=5'	<b>Mountainbiken is perfect!!</b>
<b>R= steeds 5'</b>	<b>Powerstart 300m # R=4'</b>	3x 400/400 #70/50% # R=5'	<b>Powerstart 300m # R=4'</b>	<b>SuperSprint 2x 100 en 2x 300</b>	1x 5 Rnd # 80% # R=5'	<b>Duur Extensief moet je blijven</b>
<b>Alles op techniek!!</b>	<b>2x Start + bocht # R=5'</b>	2x 400/800 #70/50% # R=5'	<b>2x Start + 300m # R=5'</b>		1x 4 Rnd # 80% # R=5'	<b>onderhouden.</b>
<b>Jun C aanpassen</b>	<b>Uit 80m aanglijden</b>	2x 800/400 #70/50% # R=5'	<b>Uit 80m aanglijden</b>		<b>Pupillen aanpassen techniekoef.</b>	Duurlooptje mag ook maar dan 30'
3 Rnd poetsen 40%	<b>1x 2 Rnd 95% # R=6'</b>	4 Rndn poetsen op 40%	<b>2x 300m 95% # R=4'</b>		3x 3 Rnd 40% Poetstechniel	Wel 15' WUP en 15' Cooldown
<b>TA=Hoeken/sturen</b>	<b>2x 3 Rnd 40% poetstechniel</b>		2x3 Rnd 40% poetstechniek		<b>TA=LZP/hoeken/sturen</b>	
	<b>TA= &gt;Ritme 500m&lt;</b>		<b>TA= &gt;Ritme 500m&lt;</b>			
<b>IJstraining</b> 25-nov.	<b>IJstraining CF</b> 26-nov.	<b>IJstraining</b> 27-nov.	<b>IJstraining</b> 28-nov.			<b>Duintraining</b> 1-dec.
<b>Interval Duur(Z-4)</b>	<b>Tempo (Z-4/5)</b>		<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>	<b>20' Core zelf doen</b>	<b>Techniek (Z-2/3)</b>	
2x 4 Rnd 65-75%	5 Rnd >50-60%< # R= 3'		6 Rndn 60%		0	Geen duintraining?
2 Steig 200/600 # 70-80%	4 Rnd 50-60-70-75% # R=4'		4 Rndn 60-70-75-80%	<b>Wedstrijden Haarlem</b>	90	Dan, als het kan fietsen.
	1x Steig 100/700 # 85%	Training van 28 november	2x steig 300/600 # 80%	<b>za 30-11 KenCup</b>		Extensief Duur van +/- 2 uur
3 Series x 7 Ronden # SR=6'	1x Steig 200/600 # 85%			<b>zo 01-12 17.00 IJskonijnen</b>	3x 3 Rnd techn. recht eind	Elke 10de minuut versnelling 60"
<b>1 Rnd 75% - 1 Rnd 50% -</b>	1x Steig 300/900 # 85%		6 Ronden uit 80m aangl. # R=6'	<b>zo 01-12 20.00 Clinic voor trainers</b>	3x 3 Rnd techn. bocht	<b>Mountainbiken is perfect!!</b>
<b>1 Rnd 80% - 2 Rnd 50% -</b>	1x Steig 300/900 # 85%		<b>1 Rnd 85% - 1 Rnd 50% -</b>		steeds 1 Rnd rust <b>2'30</b>	<b>Duur Extensief moet je blijven</b>
<b>1 Rnd 75% - 1 Rnd finish 90%</b>	<b>Vanuit 80m aanglijden</b>		<b>1 Rnd 85% - 2 Rnd 50% -</b>		2x Steig 100/700 # 70-80%	<b>onderhouden.</b>
<b>Jun C aanpassen</b>	<b>2 Rndn 95% # R=7'</b>		<b>1 Rnd 85% met 80m finish!!</b>		2x Steig 200/600 # 70-80%	Duurlooptje mag ook maar dan 30'
2x 3 Rnd 40% poetsen	<b>3 Rndn 95% # R=7'</b>		8 Rnd >65-70%< # R=5'		3x 200/200 # 70/50% # R=5	Wel 15' WUP en 15' Cooldown
<b>TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen</b>	<b>5 Rnd &gt;60-70%&lt; # R=4'</b>		2x 3 Rnd slomo 38%		3 Rndn poetsen 40%	
	<b>2x 3 Rndn Poets 38% # R=3</b>		<b>TA=Hoeken+Verzamelen</b>		<b>TA=Hoeken/Sturen/Balans</b>	
	<b>TA= &gt;Ritme 1000m&lt;</b>					