

Programma STG Zaanstreek 2024-2025

Periode; WP1 Cyclus 1

2-dec. t/m 22-dec.

Week 49-50-51



Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>IJstraining H'lem</b> 2-dec.	<b>IJstraining CF</b> 3-dec.	<b>IJstraining A'dam</b> 4-dec.	<b>IJstraining H'lem</b> 5-dec.		<b>IJstraining H'lem</b> 7-dec.	<b>Duintraining</b> 8-dec.
<b>Interval Extensief K (Z-3)</b>	<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>	<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>	<b>Snelheid (Z-4/5)</b>		<b>Vaartspel+Start</b>	
5 Rnd 60% # R=3' 4 Rndn van 60>65>70>75% 2x Steig 200/600 # >75-85%< 1x Steig 300/900 # >75-85%<  5x 200/200 # 75-50% # R=5 5x 100/300 # 75-50% # R=5 3x 200/400 # 75-50% # R=5 4 Rnd poetsen Jun C aanpassen(techniektraining) TA=Versnellen in de bocht	5 Rndn 60% 4 Rndn 60-70-75-80% 2x steig 200/600 # 70-80% 1x steig 400/900 # 80%  5 Ronden uit 80m aangl. # R=6' 1 Rnd 50%-1 Rnd 80% -2 Rnd 50% 1 Rnd 80% met 80m finish!! 8 Rnd >60-65%< # R=5' 2x 4 Rnd poetstechniek 38% TA=Hoeken+Verzamelen	Training van dinsdag 3 dec	5 Rnd 65% # R=3' 4 Rndn van 60>65>70>75% 2x Steig 100/700 # 75-85% 2x Steig 200/600 # 75-85% Powerstart + 300m # R=4' Powerstart + 500m # R=4' Start + bocht # R=4' Start + 400m # R=5' 100m aangl. + 400m # R=4' 2x 3 Rnd 38% poetstechniek TA=Hoeken + 500m Ritme!!	<b>Wedstrijden Haarlem</b> za 7/12# Geen wedstrijden ivm Kraantje Lek  zo 8/12# 17.00 Kraantje Lek zo 8/12# 20.00 Ijsbeer en KenCup  <b>Volgende week</b> <b>Zaterdag 14 december</b> <b>STG in Thialf</b> <b>Zie website STG</b>	2x 4 Rnd >60-70%< # R=3' 2x Steig 100/700 # 70-85% 2x Steig 200/600 # 70-85% <b>Uitleg en oefenen startprocedure</b> <b>Vorbereiding Thialf</b> 2x Glijstart+50m # R=3' 1x Start+bocht # R=4' 1x Start+500m # R=5' <b>Uit 80m aanglijden</b> 2 Rnd 90% # R=5' 2x 3 Rnd poetsen 40%	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur van +/- 2 uur Elke 5de minuut versnelling 60" <b>Mountainbiken is perfect!!</b>  Duur Extensief moet je blijven onderhouden. Lopen mag ook maar dan 45' Wel 15' WUP en Cooldown
<b>IJstraining H'lem</b> 9-dec.	<b>IJstraining CF</b> 10-dec.	<b>IJstraining A'dam</b> 11-dec.	<b>IJstraining H'lem</b> 12-dec.		<b>IJstraining H'lem / Thialf</b> 14-dec.	<b>Duintraining</b> 15-dec.
<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>	<b>Tempo</b>	<b>Interval Extensief M(Z-3)</b>	<b>Snelheid+Start</b>		<b>Vaartspel/Snelheid</b>	
2x 4 Rnd van 50 naar 75% 2 Steig 200/600 # 70-80% 5 Rnd uit 80m aangl. 1 Rnd 85% - 2 Rnd 50% 2 Rnd 85% met 80m finish # SR=6' 2x 800/400 # 85/40% # R=5 2x 400/800 # 85/40% # R=5 6 Rnd >60-65%< # R=5' Jun C aanpassen(techniektraining) 3 Rnd poetsen TA=Hoeken+Verzamelen	5 Rnd >50-60%< # R= 3' 4 Rnd 50-60-70-75% # R=4' 1x Steig 100/700 # 85% 2x Steig 200/600 # 75 en 85% 1x Steig 300/900 # 85% Vanuit 80m aanglijden 1 Rndn 95% # R=7' 2 Rndn 95% # R=7' 5 Rnd >60-65%< # R=4'	2x 4 Rnd 60 en 70% 2x Steig 200/600 # 70-85% 1x Steig 300/900 # 85% 4x 400/400 # 70/40% # R=5 2x 600/600 # 70/40% # R=5 4x 300/300 # 70/40% # R=5 2x 3 Rnd poetsen 40%	2x 4 Rnd van 50 naar 75% 2x Steig 100/700 # 80-90% 1x Steig 200/600 # 80-90% 1x Steig 300/900 # 90%  Powerstart +300m # R=4' Powerstart +500m # R=4' Start + bocht # R=4' Start + 400m # R=6' 5 Rnd >60-65%< # R=4' 3 Rndn slomo 38%	<b>Wedstrijden Haarlem</b> za 14/12 # div. activiteiten <b>Noordhollandse 4 Daagse</b> Zie website baanvereniging <b>Maar wij rijden dan in Thialf</b>  zo 15/12 # Ijskonijnen zo 15/12 # IJsbeer en KenCup	2x 4 Rnd 60% # R=3' 2x Steig 200/600 # 75-85% 1x Steig 300/900 # 85% 2x Glijstart + bocht # R=4' 1x Start + bocht # R=4' 1x Start + 400m # R=5' Powerstart + 200m # R=4' Powerstart + 400m # R=5' 2x 3 Rnd Poetsen <b>TA=Sprintritme!!</b>	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen <b>Race of MTB</b>  <b>Mountainbiken is perfect!!</b> Wel rustig aan na gisteravond Uitslapen mag ook!! <b>Duur Extensief moet je blijven onderhouden.</b>
<b>IJstraining H'lem</b> 16-dec.	<b>IJstraining CF</b> 17-dec.	<b>IJstraining A'dam</b> 18-dec.	<b>IJstraining H'lem</b> 19-dec.		<b>IJstraining H'lem</b> 21-dec.	<b>Duintraining</b> 22-dec.
<b>Duur Extensief(Z-3)</b>	<b>Interval Intensief K(Z-4)</b>	<b>Interval Extensief M(Z-3)</b>	<b>Interval Extensief M(Z-3)</b>		<b>Vaartspel/Techniek(Z-2/3)</b>	
2x 4 Rnd 60 en 70% 1x steig 200/600 # 75% 1x steig 300/900 # 75%  6 Rnd >65-70%< # R=5' 8 Rnd >65-70%< # R=5' 8 Rnd >65-70%< # R=5' 6 Rnd >65-70%< # R=5' Jun C aanpassen(techniektraining) 3 Rnd poetsen TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen	2x 4 Rnd 70-80% 2x Steig 100/700 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90%  <b>Zitten blijven!!</b> 6x 100/300 # 85/40% # R=5 6x 200/200 # 85/40% # R=5 4x 300/300 # 85/40% # R=5 TA=Versnellen rechte eind 5 Rnd uitr. Slowmo	Training van dinsdag 17 dec	5 Rnd 50-60% # R=4' 5 Rnd 60-70% # R=4' 2x Steig 200/600 # 80-90%  3x 400/400 # 70/40% # R=5 2x 600/600 # 70/40% # R=5 4x 300/300 # 70/40% # R=5 2x 3 Rnd poetsen 40% TA=Terugsturen en Hoeken!!	<b>Wedstrijden Haarlem</b> za 21-12 # 08.00 Jan v Gennip za 21-12 # 20.00 Klaas Pander  zo 22-12 # 17.00 Jeugdmarathon zo 22-12 # Kennemercup Lange afstanden 3.000/5.000/10.000m  <b>Vanaf maandag kerstregeling</b> <b>Zie website baanvereniging</b>	3x 3 Rnd recht >Techniek< steeds 1 Rnd rust = <b>2'30</b> 3x 3 Rnd bocht >Techniek< 2 Steig 100/700 # 60-70% 1 Steig 200/600 # 70% 1 Steig 300/900 # 70% 5x 200/200 # 70/45% # R=4 3 Rnd poetsen 40% TA=Hoeken/Sturen/Balans	Geen duintraining? Dan, als het kan fietsen <b>Race of MTB</b> <b>Mountainbiken is perfect!!</b> 20' inrijden 3x Steig 40"/120" # 80/60% 3' Tempo 90% # R=10' ontspannen 7x 1'/1' # 80/60% 20' uitrijden van 70 naar 50% <b>Lopen mag ook!!</b>