

Programma STG Zaanstreek 2024-2025		Periode; WP1 Cyclus 2		23-dec. t/m 12-jan.		Week 52-53-1		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag		
IJstraining H'lem 23-dec.	Geen IJstraining CF 24-dec.	1ste Kerstdag 25-dec.	2de Kerstdag 26-dec.	Kerstvakantie 27-dec.	IJstraining H'lem 28-dec.	Duintraining 29-dec.		
<b>Vaartspel (Z-3)</b>	<b>LET OP</b>		<b>Geen training</b>	<b>21 dec t/m 5 jan</b>	<b>Vaartspel+Start</b>			
5 Rnd van 60 naar 70%	<b>Kerstregeling ivm vakantie</b>			<b>Zie website BC Haarlem</b>	2x 4 Rnd >60-70% < # R=3'	Als het kan race of MTB.		
4 Rnd 60-65-70-75% # R=4'	<b>Gewijzigde aanvangstijden</b>	<b>Morgen</b>	<b>Zaterdag 11 januari</b>	<b>Wedstrijden</b>	2x Steig 200/600 # 70-85%			
1x Steig 200/600 # 70%	<b>maandag 23 december</b>	<b>Magere Buiken Loop</b>	<b>Clubavond STG in Haarlem</b>	za 28 dec # Oliebol 4kamp 1	1x Steig 200/600 # 85%			
1x Steig 300/900 # 80%	<b>H01 18.00-19.00</b>	<b>Voor info zie website</b>	<b>Voor info zie website</b>	zo 29 dec # 17.00 IJskonijn/IJsbeer	1x Start+50m # R=4'			
1x Steig 400/800 # 80%	<b>H02 19.15-20.15</b>	<b>STG Zaanstreek</b>	<b>STG Zaanstreek</b>	zo 29 dec # 20.00 Oliebol 4kamp 2	1x Start+bocht # R=4'			
3x 400/400 # 80/45% # R=5	<b>H03 20.30-21.30</b>				1x Start+400m # R=5'			
6 Rndn >65-70% < # R=5'	<b>Daama marathon competitie</b>				<b>100m aangl. + 2 Rnd # R=7'</b>			
2x 3 Rndn poetsen 30%	Zo kan iedereen toch trainen				5 Rnd 65% # R=4'			
<b>TA=Hoeken+Verzamelen</b>	en marathon rijden.				2x 3 Rnd Poetsen # R=4'			
IJstraining H'lem 30-dec.	Geen IJstraining CF 31-dec.	Nieuwjaarsdag 1-jan.	IJstraining H'lem 2-jan.	Kerstvakantie 3-jan.	IJstraining H'lem 4-jan.	Duintraining 5-jan.		
<b>Interval Intensief K (Z-3/4)</b>	<b>LET OP</b>	<b>Vaartspel(Z-3-4)</b>	<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>	<b>21 dec t/m 5 jan</b>	<b>Vaartspel+Techn.</b>			
5 Rnd van 60 naar 70%	<b>Kerstregeling ivm vakantie</b>	2x 4 Rnd 60-65-70 -75%	4 Rnd 65-70%	<b>Zie website BC Haarlem</b>	20' Techniek recht 50-55%	Als het kan race of MTB.		
4 Rnd 60-65-70-75% # R=4'	<b>Gewijzigde aanvangstijden</b>	1x Steig 200/600 # 80%	4 Rndn van 60>65>70>75	<b>Wedstrijden</b>	20' Techniek bocht 50-55%			
2x Steig 200/600 # 70-85%	<b>maandag 30 december</b>	1x Steig 300/900 # 80%	2x Steig 200/600 # 80 en 90%	za 4 jan # nog niet bekend	2 Steig 200/600 # 70-80%			
1x Steig 300/900 # 85%	<b>H01 18.00-19.00</b>	1x Steig 500/1100 # 90%	1x Steig 300/900 # 90%	zo 5 jan # 17.00 IJskonijn	2 Steig 300/900 # 70-80%			
6x 100/300 # 85/40% # R=5	<b>H02 19.15-20.15</b>	<b>Powerstart + 1 Rnd # R=6'</b>	<b>2x Powerstart+bocht # R=4'</b>	zo 5 jan # 20.00 IJsbeer/KenCup	<b>1x Powerstart 700m # R=4'</b>			
6x 200/200 # 85/40% # R=5	<b>H03 20.30-21.30</b>	<b>Powerstart + 2 Rdn # R=7'</b>	<b>Start + bocht # R=4'</b>		<b>80m aangl. + 1 Rnd # R=5'</b>			
4x 300/300 # 85/40% # R=5	<b>Daama marathon competitie</b>	<b>Blijf in je hoeken!! Totaal 5 Rnd</b>	<b>Start + 2 Rnd # R=6'</b>		3 Rnd poetsen 40%			
3 Rnd poetsen 40%	Zo kan iedereen toch trainen	<b>80%-50%-80%-50%-80% # R=5'</b>	<b>80m aanglijden</b>		<b>TA=Hoeken/Sturen/Verzamelen</b>			
<b>TA=Terugsturen en Hoeken!!</b>	en marathon rijden.	8 Rndn >60-70%<	<b>700 op 90% # R=5'</b>					
			<b>3 Rnd slomo 38%</b>					
IJstraining H'lem 6-jan.	IJstraining CF 7-jan.	IJstraining A'dam 8-jan.	IJstraining H'lem 9-jan.		10-jan.	11-jan.	Duintraining 12-jan.	
<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>	<b>Snelheid</b>	<b>Duur Intensief (Z-3/4)</b>	<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>			<b>STG Zaanstreek</b>		
4 Rnd 65-70%	4 Rnd 65% # R=1 Rnd	2x 5 Rnd 60-70% # R= 3'	4 Rnd 65-70%	<b>Zie website BC Haarlem</b>		<b>Snelheid + Start(Z-4/5)</b>	Als het kan race of MTB.	
4 Rndn van 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</b>		2x 4 Rnd van 60 naar 80%		
2x Steig 100/700 # 80-90%	2x Steig 100/700 # 75-85%	1x Steig 300/900 # 80%	2x Steig 100/700 # 80-90%	za 11 jan		2x Steig 100/700 # 80-90%		
2x Steig 200/600 # 80-90%	2x Steig 200/600 # 75-85%	4 Rnd >75-85%< # R=4'	2x Steig 200/600 # 80-90%	<b>Clubavond</b>		1x Steig 200/600 # 80%		
<b>Powerstart + bocht # R=4'</b>	<b>Glijstart + bocht # R=4'</b>	5 Rnd >75-85%< # R=5'	<b>2x Powerstart+bocht # R=4'</b>	<b>Zie website STG Zaanstreek</b>		1x Steig 400/800 # 80%		
<b>Powerstart + 1 ronde # R=4'</b>	<b>Start + 50m # R=4'</b>	6 Rnd >75-85%< # R=5'	<b>Start + 300m # R=4'</b>	zo 12 jan # 17.00 IJskonijn/IJsbeer		2x Glijstart + 50m # R=4'		
<b>80m aanglijden</b>	<b>Start + 400m # R=6'</b>	4 Rnd >75-85%< # R=4'	<b>Start + 2 Rnd # R=6'</b>	zo 12 jan # 20.00 Zesbanen		<b>Start + bocht # R=4'</b>		
<b>2x 300m 90% # R=900m rechtop</b>	<b>80m aangl. + 1 Rnd # R=5'</b>	4 Rnd >75-85%< # R=4'	<b>80m aanglijden</b>			<b>Start + 1 Rnd # R=6'</b>		
<b>1x 700m 90% # R=4'</b>	3 Rnd 75-80-85% # R=5'	2x 3 Rndn poetsen op 40%	<b>3x 200m 95% # R=600m rechtop</b>			<b>80m aanglijden 2 Rnd # R=6</b>		
3 Rnd 75-80-85% # R=5'	3 Rnd 40% poetstechniek	<b>TA=LZP/Hoeken/Sturen</b>	3 Rnd slomo 38%			4x 200/200 # 80-50% # R=5		
3 Rnd poetsen 40%	<b>TA=Hoeken/Bocht aansnijden</b>					3 Rndn Slommo 39%		