

Programma STG Zaanstreek 2024-2025				Periode; IJS 2 Cyclus 1				13-jan. t/m 2-feb.		Week 1-2-3		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
<b>IJstraining H'lem</b> 13-jan.		<b>IJstraining CF</b> 14-jan.		<b>IJstraining A'dam</b> 15-jan.		<b>IJstraining H'lem</b> 16-jan.		17-jan.		<b>IJstraining H'lem</b> 18-jan.		<b>Duintraining</b> 19-jan.	
<b>Duur Extensief(Z-3)</b>		<b>Vaartspel(Z3-4)</b>		<b>Vaartspel(Z3-4)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		<b>Vaartspel/Techniek(Z-3)</b>		<b>Vaartspel(Z-2/3)</b>	
2x 5 Rnd 60 en 70%		4 Rnd >60-65% < # R=3'		Training van 14 jan		4 Rnd 65-70%		Za 18 jan geen wedstrijden		30' Techniek bocht 50%		Geen duintraining?	
1x steig 200/600 # 75%		4 Rnd 60-65-70 -75%				4 Rndn van 60>65>70>75		zo 19 jan 17.00 Jeugdmarathon		Blokjes 2 of 3 mdn # 1 Rnd Rust		Dan, als het kan fietsen	
1x steig 300/900 # 75%		1x Steig 200/600 # 80%				2x Steig 100/700 # 80-90%		zo 19 jan 20.00 KenCup		2 Steig 200/600 # 60-75%		Race of MTB	
9 Rnd >60-65% < # R=6'		1x Steig 300/900 # 80%				2x Steig 200/600 # 80-90%		5000/3000/1500		1 Steig 400/800 # 85%		Mountainbiken is perfect!!	
8 Rnd >60-65% < # R=5'		1x Steig 400/1200 # 80%				Powerstart + 200m # R=4'				Blijf in de hoeken zitten			
7 Rnd >60-65% < # R=5'		Powerstart + 200m # R=4'				Powerstart + 300m # R=5'				3x 300/300 # 70/40% # R=5			
Jun C aanpassen(techniektraining)		Powerstart + 300m # R=5'				Powerstart + 600m # R=6'				5 Rnd 70% # R=4'			
2x 3 Rnd poetsen 40%		Blijf in je hoeken!! Totaal 4 Rnd				3x 300/300 # 70/40% # R=5				2x 3 Rndn poetsen op 40%			
TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen		60%>70%>80%>80% # R=5				2x 3 Rnd poets 38% # R=3'				TA= Bocht			
4 Rnd poetsen													
<b>IJstraining H'lem</b> 20-jan.		<b>IJstraining CF</b> 21-jan.		<b>IJstraining A'dam</b> 22-jan.		<b>IJstraining H'lem</b> 23-jan.		24-jan.		<b>IJstraining H'lem</b> 25-jan.		<b>Duintraining</b> 26-jan.	
<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>		<b>Snelheid + Start(Z-4/5)</b>		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		<b>Snelheid + Start(Z-4)</b>		<b>Vaartspel(Z-2/3)</b>	
5 Rnd 60-65%		5 Rnd >60-65% < # R=3'		Training van 21 jan		4 Rnd >60-65% < # R=3'		za 25 jan Geen wedstrijden		2x 4 Rnd van 60 naar 80%		Geen duintraining?	
4 Rnd >65-70-75-80% < # R=4'		4 Rndn van 60>65>70>75%				4 Rndn van 60>65>70>75%		zo 26 jan 17.00 Ijskonijnen		2x Steig 100/700 # 80-90%		Dan, als het kan fietsen	
Steig 300/900 # 80%		2x Steig 100/700 # 80-90%				1x Steig 100/700 # 80%		zo 26 jan 20.00 Ijsbeer/KenCup		2x Steig 200/600 # 80-90%		Race of MTB	
Steig 400/800 # 80%		2x Steig 200/600 # 80-90%				1x Steig 200/600 # 90%				1x Steig 300/900 # 90%		Mountainbiken is perfect!!	
Zitten blijven, hoeken!!		Powerstart + 400m # R=6'				1x Steig 300/900 # 90%				2x Glijstart + bocht # R=4'			
3x 500/300 # 55/80% # R=5		Powerstart + 600m # R=6'				2x Powerstart + 80m # R=4'				Start + bocht # R=4'			
7 Rnd >65-70% < # R=5'		Uit 80m aanglijden				Start + 1 Rnd # R=6'				Start + 1 Rnd # R=6'			
3x 600/200 # 55/80% # R=5		3 Rnd 90% # R=6'				Uit 80m aanglijden				Uit 80m aanglijden			
Poetsen 40%						1 Ronde # R=6'				2 Rnd 90% # R=6'			
Ritme flink omhoog bij versnelling		2x 4 Rnd slomo 40% # R=3'				2x 3 Rnd Poets 39% # R=3'				2x 3 Rnd Poets 39% # R=3'			
<b>IJstraining H'lem</b> 27-jan.		<b>IJstraining CF</b> 28-jan.		<b>IJstraining A'dam</b> 29-jan.		<b>IJstraining H'lem</b> 30-jan.		31-jan.		<b>IJstraining H'lem</b> 1-feb.		<b>Duintraining</b> 2-feb.	
<b>Duur Intensief (Z-3/4)</b>		<b>Vaartspel(Z3-4)</b>		<b>Interval Extensief M(Z-3)</b>		<b>Interval Extensief M(Z-3)</b>		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		<b>Vaartspel(Z-2/3)Techniek</b>		<b>Vaartspel(Z-2/3)</b>	
2x 5 Rnd 60-70% # R= 3'		4 Rnd >60-65% < # R=3'		Training van 30 jan		5 Rnd >60-65%		za 1 feb Geen wedstrijden		30' Techniek rechteind 55%		Geen duintraining?	
2x Steig 200/600 # 70 en 80%		4 Rnd 60-65-70 -75%				4 Rnd >65-75%		zo 2 feb 17.00 Ijskonijnen		Blokjes 2 of 3 mdn # 1 Rnd Rust		Dan, als het kan fietsen	
1x Steig 300/900 # 80%		2x Steig 200/600 # 70-80%				1 Steig 200/600 # 70%		zo 2 feb 20.00 Ijsbeer/KenCup		1 Steig 200/600 # 80%		Race of MTB	
4 Rnd >75-85% < # R=4'		1x Steig 400/1200 # 80%				2 Steig 200/600 # 70-80%				1 Steig 300/900 # 80%		Mountainbiken is perfect!!	
5 Rnd >75-85% < # R=5'		Powerstart + 200m # R=4'				Wel zitten blijven!!				1 Steig 400/800 # 80%			
6 Rnd >75-85% < # R=5'		Powerstart + 300m # R=5'				3x 400/600 # 70/50% # SR=6'				5x 200/200 # 75/40% # R=5			
4 Rnd >75-85% < # R=4'		Blijf in je hoeken!! Totaal 4 Rnd				2x 600/800 # 70/50% # SR=6'				5 Rnd 70% # R=4'			
2x 3 Rndn poetsen op 40%		60%>70%>80%>90% # R=6				3x 400/400 # 70/50% # SR=6'				2x 3 Rndn poetsen op 40%			
TA=LZP/Hoeken/Sturen		6 Rnd 65% # R=4'				4 Rndn poetsen op 40%				TA=Hoeken/Sturen/ Balans			
4 Rnd poetsen		4 Rnd poetsen				TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen							