

Programma STG Zaanstreek 2024-2025				Periode; Final Cyclus 1				24-feb. t/m 16-mrt.		Week 8-9-10			
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
IJstraining CF		IJstraining CF		IJstraining A'dam		IJstraining H'lem						Duintraining	
24-feb.		25-feb.		26-feb.		27-feb.		28-feb.		1-mrt.		2-mrt.	
<b>Duur Extensief(Z-2/3)</b>		<b>Vaartspel(Z-4)</b>		<b>Vaartspel(Z-4)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z4/5)</b>		<b>Zie inschrijven.nl</b>		<b>Vaartspel(Z-4)</b>			
2x 4 Rnd 65 en 70%		5 Rndn >60-65% < # R=4'				5 Rndn >60-65% < # R=4'		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		4 Rndn 60%		Geen duintraining?	
1x Steig 200/600 # 80%		4 Rndn van 60>70>80>85%				4 Rndn van 60>70>80>85%		Za 1 mrt 20.00 # <b>IJsbeer finale</b>		4 Rndn van 60>70>80>85%		Dan, als het kan fietsen	
1x Steig 300/900 # 80%		2x steig 200/600 # 70-80%		Training van 25 februari		2 Steig 100/600 # 80-90%		Zo 2 mrt 17.00 # Ijskonijn		2 Steig 100-700 # 70-80%		Race of MTB	
8 Rnd >65-70% < # R=5'		1x steig 300/900 # 80%				1 Steig 200/600 # 90%		Zo 2 mrt 20.00 # KenCup		1 Steig 200-600 # 80%		Mountainbiken is perfect!!	
7 Rnd >65-70% < # R=5'		Vanuit 80m aanglijden				1x Powerstart + bocht # R=5'		<b>Zaterdag 1 maart</b>		1 Steig 300-900 # 80%			
6 Rnd >65-70% < # R=5'		1 Rndn 95% # R=6'				1x Powerstart + 300m # R=6'		<b>Marjolein NK Jun C 500/1500m</b>		<b>Voorbereiden Clubkamp.</b>			
Alles op techniek!!		6 Rnd 80% # R=6'				80m aangl. + 1 Rnd # 95% # R=6'		<b>Zondag 2 maart</b>		2x Powerstart + bocht # R=5'			
5 Rndn slowmo 38%		7 Rndn >60-70% < # R=5'				3x 400/400 # 50/80% # R=6'		<b>Lianne NK Junioren Jun B 3000m</b>		1x Start + 300m # R=5'			
		2x 3 Rndn slowmo 38%				3 Rndn Poetsen				1x Start + 1 Ronde # R=5'			
										80m aangl. + 2 Rndn # R=6'			
										2x 3 Rnd slomo		@	
<b>IJstraining H'lem</b>		<b>IJstraining CF</b>		<b>IJstraining A'dam</b>		<b>IJstraining H'lem</b>				<b>IJstraining H'lem</b>		<b>Duintraining</b>	
3-mrt.		4-mrt.		5-mrt.		6-mrt.		7-mrt.		8-mrt.		9-mrt.	
<b>Vaartspel(Z-4)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>		<b>Snelheid+Start (Z-4/5)</b>		<b>Zie inschrijven.nl</b>		<b>Snelheid+Start (Z-4/5)</b>			
4 Rnd 60-65% # R=3'		4 Rnd 60-65% # R=3'				4 Rnd >60-65% <		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		4 Rnd 60-65% # R=3'		Geen duintraining?	
4 Rndn van 60>70>80>85%		4 Rndn van 60>70>80>85%				4 Rndn van 60>70>80>85%		Za 8 mrt 20.00 # <b>STG Zaanstreek</b>		4 Rndn van 60>70>80>85%		Dan, als het kan fietsen	
2x Steig 200/600 # 70-80%		2 Steig 100/700 # 80-90%				3x Steig 200/600 # 70-80-90%		<b>Clubkampioenschap</b>		2 Steig 100/700 # 80-90%		Race of MTB	
Powerstart + 2 Rndn # R=6'		2 Steig 200/600 # 80-90%				Powerstart + bocht # R=4'		Zo 9 mrt 17.00 # Ijskonijn finale		2 Steig 200/600 # 80-90%		Mountainbiken is perfect!!	
80m aangl.+5 Rndn # R=6'		1x Powerstart + bocht # R=5'				Powerstart + 300m # R=5'		Zo 9 mrt 19.30 # NK Neo		Powerstart 300m # R=5'		Volgende week laatste	
1 Rnd 85% > 2 Rnd 50%>		1x Powerstart + 300m # R=6'				1x Glijstart + bocht # R=4'		en Bob de Jong Bokaal		1x Start + bocht # R=4'		ijstrainingen in Haarlem	
2 Rnd 85% met 80m finish!!		80m aangl. + 1 Rnd 95% # R=6'				1x Start + bocht # R=4'		Dames 5km en Heren 10km		1x Start + 300m # R=4'		Kamp v. Haarlem Marathon	
3x 400/400 # 40/70% # R=4'		80m aangl. + 4 Rnd 80% # R=5'				1x Start + 300m # R=4'				Uit 80m aanglijden		Maandag 10 maart	
7 Rndn >60-70% < # R=4'		3 Rndn Poetsen				80m aangl. + 1 Rndn 95% # R=5'				1 Rndn 95% # R=6'		dus geen trainingen H1 - H2 - H3	
3 Rndn poetsen 30%						3 Rndn slomo 38%				4 Rnd 70% # R=5'		@	
										4 Rnd poets 40%			
<b>Geen training Haarlem</b>		<b>IJstraining CF</b>		<b>IJstraining A'dam</b>		<b>Laatste training Haarlem</b>		<b>Haarlem</b>		<b>Laatste training Haarlem</b>		<b>Duintraining?</b>	
10-mrt.		11-mrt.		12-mrt.		13-mrt.		14-mrt.		15-mrt.		16-mrt.	
		<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>		<b>Vaartspel(Z-3/4)</b>		<b>Snelheid+Start (Z-4/5)</b>		<b>Zie inschrijven.nl</b>		<b>Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)</b>		<b>Laatste X seizoen 24-25</b>	
		2x 4 Rnd >65-75% <				4 Rndn 60%		<b>Laatste</b>		4 Rndn 60%		Geen duintraining?	
		2x Steig 200/600 # 70-80%				4 Rndn van 60>70>80>85%		<b>Wedstrijden Haarlem</b>		4 Rndn van 60>70>80>85%		Dan, als het kan race of MTB	
		1x steig 300/900 # 80%				2x Steig 200/600 # 80-90%		Za 15 mrt 20.00 # <b>Vierkamp deel 1</b>		2x Steig 200/600 # 80-90%		Mountainbiken is perfect!!	
		Powerstart + 300m # R=5'		Traning van 11 maart		1x Steig 300/900 # 80%		Allround en Sprint		1x Steig 300/900 # 80%		Einde Seizoen 24-25	
		5 Ronden				Powerstart 100m # R=5'		Zo 16 mrt 17.00 # Ijskonijn finale		Powerstart 100m # R=5'		Flink gas terug maar blijf wel	
		60-65-70-75-80-80% # R=6'				Powerstart 200m # R=5'		Zo 16 mrt 20.00 # <b>Vierkamp deel 2</b>		Powerstart 200m # R=5'		in beweging bv met fietsen.	
		7 Rndn >60-70% < # R=6'				Start + bocht # R=5'		Allround en Sprint		2x Start+bocht # R=5'		Voorjaarsklasseieker STGZ	
		2x 3 Rndn slowmo				Start + 600m # R=6'				Uit 80m aanglijden (vliegende start)		en ook de	
						2x 3 Rndn slowmo				2 Rnd 90% # R=6'		Ronde van NH	
										2x 3 Rnd poetsen 40%		is al heel vroeg dit jaar.	