

Programma STG Zaanstreek 2024-2025		Periode; IJS 2 Cyclus 2				3-feb. t/m 23-feb.		Week 5-6-7		@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
IJstraining H'lem 3-feb.	IJstraining CF 4-feb.	IJstraining A'dam 5-feb.	IJstraining H'lem 6-feb.		IJstraining H'lem 8-feb.	Duintraining 9-feb.				
Vaartspel(Z-3/4)	Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)	Interval Intensief K (Z-3/4)	Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)	Zie inschrijven.nl	Geen training H07	Vaartspel(Z-2/3)				
5 Rnd 60% # R=4'	4 Rnd 65-70%		4 Rnd >60-65%< # R=3'	Wedstrijden Haarlem		Geen duintraining?				
5 Rnd >65-70%< # R=4'	4 Rndn van 60>65>70>75%		4 Rndn van 60>65>70>75%	za 8 feb # Kees Jongert Bokaal	LET OP!! Geen training H07 ivm Kees Jongert Bokaal Op uitnodiging	Dan, als het kan fietsen				
2 Steig 200/600 # 70-80%	2x Steig 100/700 # 80-90%		2x Steig 200/600 # 80-90%	op uitnodiging		Race of MTB				
1 Steig 300/900 in 80%	2x Steig 200/600 # 80-90%	Training van 11 februari	1x Steig 300/900 # 90%	zo 9 feb 17.00 # Ijskonijn 12		Mountainbiken is perfect!!				
5 Rnd 60-70-75-80-85% # R=6'	Powerstart + 100m # R=4'		Powerstart + 80m # R=4'	zo 9 feb 20.00 # Ijsbeer/KenCup						
3x 400/400 # 40-80% # R=5	Powerstart + 300m # R=5'		Powerstart + 200m # R=4'							
	Start + 200m # R=5'		Start + bocht # R=4'							
	Start + 300m # R=5'		Start + 400m # R=5'							
8 Rndn >60-70%< # R=5'	80m aangl. + 2 Rndn # R=5'		3x 400/200 # 40/80% # R=4							
3 Rnd poetsen 39%	4 Rnd poets 40%		2x 3 Rnd Poets 39% # R=3'							
IJstraining H'lem 10-feb.	IJstraining CF 11-feb.	IJstraining H'lem 12-feb.	IJstraining H'lem 13-feb.		IJstraining H'lem 15-feb.	Duintraining 16-feb.				
Vaartspel(Z-3/4)	Interval Intensief K (Z-3/4)	Duur Intensief (Z-3/4)	Duur Intensief (Z-3/4)	Zie inschrijven.nl	Techn.+Vaartspelsnelheid	Vaartspel(Z-2/3)				
5 Rnd 65-70%	5 Rnd 65-70%		5 Rnd van 50 naar 60%	Wedstrijden Haarlem	20' Techniek recht 50-55%	Geen duintraining?				
4 Rndn van 60>65>70>75%	4 Rndn van 65>70>75>80%		5 Rnd van 60 naar 70%	za 15 feb # Geen wedstrijden	20' Techniek bocht 50-55%	Dan, als het kan fietsen				
2x Steig 100/700 # 70-80%	2x Steig 100/700 # 80-90%	Training van 13 februari	2x Steig 200/600 # 70-80%	zo 16 feb 17.00 # Ijsbeer	Blokjes van 2 of 3 rondes	Race of MTB				
2x Steig 200/600 # 70-80%	3x Steig 200/600 # 70-80-90%		1x 5 Rnd >75-85%< # R=5'	zo 16 feb 20.00 # KenCup	2x Steig 100/700 # 70-80%	Mountainbiken is perfect!!				
1x steig 300/900 # 80%	Blijf in je hoeken zitten!!		1x 6 Rnd >75-85%< # R=5'		1x Steig 200/600 # 80%					
3x 400/400 # 50/80% # R=5	6x 300/100 # 50/85% # R=6		1x 5 Rnd >75-85%< # R=5'		1x Steig 300/900 # 80%					
4x 300/300 # 50/80% # R=5'	4x 400/200 # 50/85% # R=6		1x 6 Rnd >75-85%< # R=5'		1x Powerstart + 300m # R=4					
7 Rndn >60-70%< # R=4'	3x 500/300 # 50/85% # R=6		4 Rndn poetsen 30%		1x Powerstart + 700m # R=5					
		TA=Hoeken!!			3 Rnd poetsen 40%					
3 Rnd poetsen	2x 3 Rnd slomo 40% # R=3'		TA=Hoeken!!		TA=Hoeken/Sturen/Verzamelen					
IJstraining H'lem 17-feb.	IJstraining CF 18-feb.	IJstraining H'lem 19-feb.	IJstraining H'lem 20-feb.		IJstraining H'lem 22-feb.	Duintraining 23-feb.				
Interval Intensief M (Z-3/4)	Vaartspel(Z-3/4)	Vaartspel(Z-3/4)	Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)	Zie inschrijven.nl	Vaartspel(Z-3/4)	Vaartspel(Z-2/3)				
5 Rnd 60-65% # R=3'	5 Rnd 60-65% # R=3'		4 Rnd 60-65%	Wedstrijden Haarlem	5 Rnd 60-65% # R=3'	Geen duintraining?				
5 Rndn >65-75% # R=3'	4 Rndn van 60 naar 80%		4 Rndn van 60>70>80>85%	za 22 feb # Geen wedstrijden	4 Rndn van 60>70>80>85%	Dan, als het kan fietsen				
1x Steig 200/600 # 80%	2x steig 200/600 # 70-80%	Training van 18 februari	2 Steig 100/600 # 80-90%	zo 23 feb 17.00 # Ijskonijn	2x Steig 200/600 # 70-80%	Race of MTB				
1x Steig 300/900 # 80%	2x steig 300/900 # 70-80%		2 Steig 200/600 # 80-90%	zo 23 feb 20.00 # KenCup	2x Steig 300/900 # 70-80%	Mountainbiken is perfect!!				
1x Steig 400/800 # 80%	Blijf zitten!!		1x Powerstart + 200m # R=5		Powerstart + 80m # R=4'					
7x 300/100 # 50/85% # R=6	80m aangl.+5 Rndn # R=6'		1x Powerstart + 300m # R=6'		Powerstart + 200m # R=4'					
7x 200/200 # 50/85% # R=5	1 Rnd 85% - 2 Rnd 50%				Start + bocht # R=4'					
4x 300/300 # 50/85% # R=5	2 Rnd 85% met 80m finish!!		3x 300/100 # 40/90% # R=5		Start + 400m # R=5'					
	8 Rnd >65-70%< # R=5'		3x 400/200 # 40/90% # R=4		3x 400/200 # 40/90% # R=4					
	2x 3 Rndn poetsen 30%		2x 3 Rndn Poetsen		5 Rndn >65-75%< # R=4'					
3 Rnd poetsen 39%	TA=Hoeken!!				3 Rndn poetsen					