

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; OP		Cyclus 3		5-mei t/m		25-mei		Week		19-20-21		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag					
Wielerved		5-mei		Landtraining		7-mei		Wil je fietsen?		9-mei		Duintraining		10-mei		Wil je fietsen?	
Vaartspel (Z-2/3)		Rust		Vaartspel (Z-2/3)		Rust		Interval Extensief M (Z-2/3)		Vaartspel (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)	
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.				20' ontspannen inlopen +		Zaterdag duintraining? Dan;		20' Inrijden 60%		20' ontspannen inlopen +		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
2x steig hoek/finish 65-75%				div. bewegingsvormen		Vrijdag niet fietsen maar vandaag		3x 20' steig 60-70-80% # R=120"		div. bewegingsvormen		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
2x steig manege/brugop 65-75%				5' lenigheid		programma van 9 mei		Arbeid in 70% en Rust in 55%		5' lenigheid		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
3x 3'/3' # 75/50% # R=5'				3x 60m steig 70-80-90% # R=60"				2'-3'-4'-5'-4'-3'-2'		10' loopschool oef. # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
6' op 75% # R=5'				3x 2' droogr. + 1' lopen 70% >		Bij alle schaatsoefeningen		Minuten Rust zelfde als Arbeid		3x 2' droogr. + 1' lopen 70% >		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
3x 4'/4' # 75/50% # R=5'				R= 1' wandel en SR=4'		accent op houding en LZP		3x 20' steig 60-70-80% # R=120"		R= 1' wandel en SR=4'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
7' op 75%				30' Core, basis 18 oef. 10 reps		enkel/knie/romphoek!!		10' rustig uitrijden		Duurloopje 8' op 60% # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
Jun A+ 80%= >39-42< km/uur				10' uitlopen en rek/strek				Mountainbiken ook prima		5' rek/strek		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
Jun C+ 80%= >31-33< km/uur												af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
Trapfreq. >90+ Licht verzet!												af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen		Totaal >2 - 3 uur<	
Wielerved		12-mei		Landtraining		14-mei		Wil je fietsen?		16-mei		Duintraining		17-mei		Wil je fietsen?	
Vaartspel (Z-2/3)		Rust		Vaartspel (Z-2/3)		Rust		Duur Extensief (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)		Vaartspel (Z2)		Duur Extensief (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)	
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.				15' ontspannen inlopen +		Zaterdag duintraining? Dan;		15' inrijden 60%		15' inrijden 60%		10' inlopen/losm.oef.		Probeer met een groepje		Probeer met een groepje	
3x steig hoek/finish 65-75-85%				div. bewegingsvormen		Vrijdag niet fietsen maar vandaag		2x steig van 30" in 80%		2x steig van 30" in 80%		20' lenigheid/coord.oefeningen		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
5' op 75% # R=5'				10' lenigheid		programma van 16 mei		60' op 70%		60' op 70%		10' loopschool oef. # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
4x 2'/2' # 75/55% # R=5'				3x 60m steig 60-70-80% # R=60"		Accent ligt deze periode op;		Elke 5de minuut een		Elke 5de minuut een		4x 60"/60" lopen 65/40% # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
6' op 75% # R=5'				4x 12 sprongen # R=60"		Lenigheid		versnelling van 20" naar 80%		versnelling van 20" naar 80%		3x 2'/2' op 70/40% # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
8x 1'/1' # 80/55% # R=5'				2' droogr. diepe zit # R=3'		Coördinatie		Wel in het zadel blijven zitten		Wel in het zadel blijven zitten		combi van droogrijden/lopen		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
7' op 75% # R=5'				4x 1'30"/1'30" # 80/40% # SR=5'		Loopscholing		15' uittollen lekker relaxed		15' uittollen lekker relaxed		10' uitlopen met veel ontsp.oef.		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
Jun A+ 80%= >39-42< km/uur				30' Core, basis 24 oef. 10 reps		Techn. uitvoering		Mountainbiken ook prima		Mountainbiken ook prima		5' ontspannen rek/strek		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
Jun C+ 80%= >31-33< km/uur				5' ontspannen rek/strek		Niet vergeten.								af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
Trapfreq. >90+ Licht verzet!						Buikspieren!!								af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
Wielerved		19-mei		Landtraining		21-mei		Wil je fietsen?		23-mei		Duintraining		24-mei		Wil je fietsen?	
Vaartspel (Z-3)		Rust		Vaartspel (Z-3)		Rust		Interval Extensief L (Z-2/3)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Vaartspel (Z2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)	
4 Rndn 60-65-70-75% Inr.				20' ontspannen inlopen +		Zaterdag duintraining? Dan;		20' Inrijden 60%		20' Inrijden 60%		20' inlopen met oefeningen		Probeer met een groepje		Probeer met een groepje	
2x steig hoek/finish 70-80%				div. bewegingsvormen		Vrijdag niet fietsen maar vandaag		3x 20' steig 60-70-80% # R=120"		3x 20' steig 60-70-80% # R=120"		20' lenigheid/coord.oef.		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
2x steig manege/brugop 70-80%				5' lenigheid		programma van 23 mei		Arbeid in 70% en Rust in 55%		Arbeid in 70% en Rust in 55%		3 steig 50m # R=steeds 60"		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
8x 30"/30" 80/50% # R=5'				3x 60m steig 70-80-90%				5'-6'-7'-6'-5'		5'-6'-7'-6'-5'		5x 30'/30" sch.oef. # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
7' op 75% # R=5'				R=60" en SR=3'				Minuten Rust zelfde als Arbeid		Minuten Rust zelfde als Arbeid		Op afwisselend terrein		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
3x 3'/3' in 75/50% # R=5'				3x Start +60m # R=60" # SR=5'				2x 20' steig 60-70-80% # R=120"		2x 20' steig 60-70-80% # R=120"		15' duurloop 60-65% met daarin		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
8' in 75% # R=5'				7x 30"/30" lopen 80/20% # SR=5'				10' rustig uitrijden		10' rustig uitrijden		2x 2' droogrijden(hoeken) # R=5'		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
6x 1'/1' in 75/50%				30' Core, basis 18 oef. 12 reps		Niet vergeten.		Mountainbiken ook prima		Mountainbiken ook prima		10' uitlopen met ontsp.oef.		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	
Trapfreq. >90+ Licht verzet!				5' Ontspan. rek/strek		Buikspieren!!						5' lenigh/rek/strek		af te spreken.		Rondje ontspannen fietsen	