

| Programma STG Zaanstreek 2025-2026 |  |                              |  | Periode; VP 1 Cyclus 1                |  | 26-mei t/m 15-jun.               |  | Week                                                                                                                                                                                | 22-23-24 |                                      | @ |                                                                                         |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|------------------------------|--|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Maandag                            |  | Dinsdag                      |  | Woensdag                              |  | Donderdag                        |  | Vrijdag                                                                                                                                                                             |          | Zaterdag                             |   | Zondag                                                                                  |  |  |  |  |  |
| Wielervedbaan 26-mei               |  | Wil je fietsen? 27-mei       |  | Landtraining 28-mei                   |  | Hemelvaartsdag 29-mei            |  | 30-mei                                                                                                                                                                              |          | Duintraining 31-mei                  |   | Wil je fietsen? 1-jun.                                                                  |  |  |  |  |  |
| Interval extensief M (Z-2/3)       |  | Duur Extensief (Z-1/2)       |  | Interval Int K (Z-4)                  |  | Duur Extensief (Z-2)             |  | Rust                                                                                                                                                                                |          | Vaartspel(Z-2)                       |   | Duur Extensief(Z-2/3)                                                                   |  |  |  |  |  |
| 3 Rndn inr. 65-70-75%              |  |                              |  | 15' ontspannen inlopen +              |  | 15' Inrijden 60%                 |  |                                                                                                                                                                                     |          | 20' ontspannen inlopen +             |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 2x Steig stacar/finish 70-75%      |  | 15' inrijden >55-65%<        |  | variatie in losmakende oef.           |  | 3x steig van 20" # 70% # R=2'    |  | Accent ligt op;<br>Coördinatie<br>Lenigheid<br>Technische uitvoering<br><br>Lichte sprongvormen!<br>Niet vergeten.<br>Buikspieren!!                                                 |          | variatie in losmakende oef.          |   | Rondje ontspannen fietsen                                                               |  |  |  |  |  |
| 2x Steig hoek/finish 70-75%        |  | 2x steig 20" in 70-75%       |  | 10' lenigheid/coörd.                  |  | Rust is 2' in 55%                |  |                                                                                                                                                                                     |          | 10' lenigheid/coörd.                 |   | Totaal ca 2 uur                                                                         |  |  |  |  |  |
| 3x 3'1/3' # 75-55% # SR=6'         |  | Ritje van 60' op >60%<       |  | 3x 80m steig 70-80-90%                |  | Ritje van 90 >60-65%<            |  |                                                                                                                                                                                     |          | 3x 3'1/3' op 70/40% # R=5'           |   | Ontspannen fietsen dus;<br>dat is minder snel als 39km/uur!!<br>Mountainbiken ook prima |  |  |  |  |  |
| 4x 2'30"/2'30" # 75-55% # SR=6'    |  | 2x steig 20" in 70-75%       |  | 5x 12 sprongen + 60m lopen 85%        |  | 2x steig van 20" in 75 en 70%    |  |                                                                                                                                                                                     |          | waarin 2' droogrijden en 1' lopen    |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 6x 2'1/2' # 75-55%                 |  | 5' uittollen op 50%          |  | R=90" en # SR=6'                      |  | Rust is 2' in 55%                |  |                                                                                                                                                                                     |          | 3x 2'1/2' lopen op 70% # SR=5'       |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| MAX 4 per groepje!!                |  |                              |  | 2 Series Ladders 8 oef.               |  | 10' op licht verzet uitrijden    |  |                                                                                                                                                                                     |          | 10' uitlopen met veel ontsp.oef.     |   | Skeeleren, zie STG website                                                              |  |  |  |  |  |
| Jun A+ 80%= >39-42< km/uur         |  |                              |  | 20m + ladder + 20m sprint             |  | Mountainbiken ook prima          |  |                                                                                                                                                                                     |          | 5' rek/strek spanning eraf           |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| Jun C+ 80%= >31-33< km/uur         |  |                              |  | 15' Core                              |  |                                  |  |                                                                                                                                                                                     |          |                                      |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| Let op!! Het is nog EXTENSIEF      |  |                              |  | 5' rek/strek spanning eraf            |  |                                  |  |                                                                                                                                                                                     |          |                                      |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| Wielervedbaan 2-jun.               |  | Wil je fietsen? 3-jun.       |  | Landtraining 4-jun.                   |  | Wil je fietsen? 5-jun.           |  | 6-jun.                                                                                                                                                                              |          | Duintraining 7-jun.                  |   | Pinkster 8-jun.                                                                         |  |  |  |  |  |
| Duur Intensief (Z-3/4)             |  | Duur Extensief (Z-1/2)       |  | Vaartspel (Z-2/3)                     |  | Vaartspel (Z-2/3)                |  | Rust                                                                                                                                                                                |          | Vaartspel (Z-2/3)                    |   | Duur Extensief (Z-2/3)                                                                  |  |  |  |  |  |
| 3 rondes >65-70%<                  |  |                              |  | 20' ontspannen inlopen +              |  | 15' Inrijden op 60-70%           |  |                                                                                                                                                                                     |          | 20' ontspannen inlopen +             |   | Probeer met een groepje                                                                 |  |  |  |  |  |
| 3x steig caravan/finish 70-75-80%  |  | 15' inrijden >55-65%<        |  | div. bewegingsvormen                  |  | 2x Steig 20"# R=2' tellen op 60% |  | Lichte sprongvormen!                                                                                                                                                                |          | div. bewegingsvormen                 |   | af te spreken.                                                                          |  |  |  |  |  |
| 4'1/4' in 80/50%                   |  | 2x steig 30" in 70-75%       |  | 5' lenigheid/coörd.                   |  | 2x Steig 30"# R=2' tellen op 60% |  |                                                                                                                                                                                     |          | 10' lenigheid/coörd.                 |   | Rondje ontspannen fietsen                                                               |  |  |  |  |  |
| 5'1/5' in 80/50%                   |  |                              |  | 3x 12 sprongen + 2' lopen>70-75%      |  | Steig 65 en-75%                  |  |                                                                                                                                                                                     |          | 3 steig 80m # R=steeds 60"           |   | Totaal ca 2 uur.                                                                        |  |  |  |  |  |
| 6'1/6' in 80/50%                   |  | Ritje van 90' op >60%<       |  | R=2'30" en # SR=5'                    |  | 7' op 80% # R=5' ontspannen      |  |                                                                                                                                                                                     |          | 5x 1'1/1' 70/50% # R=5'              |   | Ontspannen fietsen dus;<br>dat is minder snel dan 39km/uur!!<br>Mountainbiken ook prima |  |  |  |  |  |
| 7'1/7' in 80/50%                   |  | Elke 10de minuut 1' >70-75%< |  | 4' duurloopje >60-65%< # R=5'         |  | 4x 2'1/2' - 75/55% # SR=5'       |  |                                                                                                                                                                                     |          | 2' droogr + 1' lopen 70% + 2' droogr |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 6'1/6' in 80/50%                   |  |                              |  | 2' droogr. + 1' lopen 70% + 2' droogr |  | 7' op 80% # R=5' ontspannen      |  | Niet vergeten.<br>Buikspieren!!                                                                                                                                                     |          | SR=5'                                |   | Skeeleren, zie STG website                                                              |  |  |  |  |  |
| 5'1/5' in 80/50%                   |  | 2x steig 30" in 70-75%       |  | 20' Core                              |  | 15' op >60-65%<                  |  |                                                                                                                                                                                     |          | 20' Core                             |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 4'1/4' in 80/50%                   |  | 5' uittollen op 50%          |  | 5' rek/strek spanning eraf            |  | 5' tellen >45-55%<               |  |                                                                                                                                                                                     |          | 5' rek/strek spanning eraf           |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| Trapfreq. >90+                     |  |                              |  |                                       |  | Trapfreq 90+                     |  |                                                                                                                                                                                     |          |                                      |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| Pinkster 9-jun.                    |  | Wil je fietsen? 10-jun.      |  | Landtraining 11-jun.                  |  | Wil je fietsen? 12-jun.          |  | 13-jun.                                                                                                                                                                             |          | Duintraining 14-jun.                 |   | Wil je fietsen? 15-jun.                                                                 |  |  |  |  |  |
| Interval Intensief M (Z-4/5)       |  | Duur Extensief (Z-1/2)       |  | Interval Int K (Z-4/5)                |  | Interval Extensief L (Z-2/3)     |  | Rust                                                                                                                                                                                |          | Vaartspel (Z-2/3)                    |   | Duur Extensief (Z-2)                                                                    |  |  |  |  |  |
| 3 Rndn 65-75-80%                   |  |                              |  | 15' ontspannen inlopen +              |  | 15' Inr van 60% naar 75%         |  |                                                                                                                                                                                     |          | 15' inlopen/diverse oef.             |   | Probeer met een groepje                                                                 |  |  |  |  |  |
| 2x steig hoek/finish 75-85%        |  | 15' inrijden >55-65%<        |  | variatie in losmakende oef.           |  | 2x steig van 20" van 50 naar 80% |  | Bij schaatsoefeningen<br>en sprongvormen'<br>geen haastig en/of slordig gedoe<br>Technische goede uitvoering<br><br>Niet vergeten.<br>Buikspieren!!<br><br>Volgende week Mergelland |          | 20' lenigheid/coörd.oef.             |   | af te spreken.                                                                          |  |  |  |  |  |
| 2x steig car/finish 75-85%         |  | 2x steig 20" in 70-75%       |  | 5' lenigheid/coörd.                   |  | Rust is 2' - 55%                 |  |                                                                                                                                                                                     |          | 5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5'       |   | Rondje ontspannen fietsen                                                               |  |  |  |  |  |
| 2x steig slagb/brug op 75-85%      |  | Ritje van 60' op >60%<       |  | 2x steig 70m 80 en 80% # R=60"        |  | Seri 2x uitvoeren!               |  |                                                                                                                                                                                     |          | 4x 60"/60" lopen 70/45% # SR=5'      |   | Totaal ca 3 uur. Kopje 2x???                                                            |  |  |  |  |  |
| 8x 1'1/1' in 85/50% # SR= 6'       |  | 2x steig 20" in 70-75%       |  | 3x 12 oef.+ 80m Sprint # R=60"        |  | Arbeid 75% en Rust 55%           |  |                                                                                                                                                                                     |          | Op geaccidenteerd parkoers           |   | Mountainbiken ook prima                                                                 |  |  |  |  |  |
| 6x 1'30"/1'30" in 85/50% # SR= 7'  |  | 5' uittollen op 50%          |  | Intensiteit >85-90%< # SR=6'          |  | 2'3'4'3'2'                       |  |                                                                                                                                                                                     |          | 20' duurloop >60-75%< met daarin     |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 5x 2'1/2' in 85/50%                |  |                              |  | 6x 30"/30" lopen 85/20% SR=6'         |  | Rust zelfde als Arbeid           |  |                                                                                                                                                                                     |          | 3x 2' droogrijden(houding)           |   | Volgende week Mergelland                                                                |  |  |  |  |  |
| MAX 4 per groepje!! Beste=SOLO     |  |                              |  | 5x 45"/45" lopen 85/20% SR=6'         |  | SerieRust= 6'                    |  |                                                                                                                                                                                     |          | 10' uitwerken/lenigh/strek           |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |
| Jun A+ 85% = >41-44km/u<           |  |                              |  | 15' Buikspier rondje                  |  | 2x steig van 20" van 50 naar 80% |  | Volgende week Mergelland                                                                                                                                                            |          |                                      |   | Skeeleren, zie STG website                                                              |  |  |  |  |  |
| Jun C+ 85% = >33-35km/u<           |  |                              |  | 5' rek/strek spanning eraf            |  | 10' op licht verzet uitrijden    |  |                                                                                                                                                                                     |          |                                      |   |                                                                                         |  |  |  |  |  |