

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; VP 1		Cyclus 2		16-jun. t/m 6-jul.		Week	25-26-27		@
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Wielervedbaan 16-jun.		Wil je fietsen? 17-jun.		Landtraining 18-jun.		Wil je fietsen? 19-jun.		20-jun.		Duintraining 21-jun.		22-jun.	
Vaartspel (Z-3/4)		Duur Extensief (Z-1/2)		Techniek/Kracht (Z-2/3)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Rust		Vaartspel (Z-2/3)			
3 Rndn 65-75-80%				15' ontspannen inlopen +		15' Inr van 60% naar 75%				15' inlopen/diverse oef.			
2x steig caravan/finish 70-80%		15' inrijden >55-65%<		variatie in losmakende oef.		2x steig van 20" van 50 naar 80%				15' lenigh/coördinatie			
2x steig slagb/brug op 70-80%		3x steig 20" in 70-75-80%		5' lenigheid/coörd.		Rust is 2' in 55%				6x 14 sch.spr. # R=30" # SR=4'		Nog een klein rondje Mergelland.	
12' >65-70%< elke Rnd aanzet van				3x Steig 50m in 70-75-80%						3x 2'1/2' droogrijden # SR=4'			
hoek tot slagboom 80% # R=6'		Ritje van 90' op >55-65%<		Niet te gek ivm komend weekend!!		Serie 2x uitvoeren.				5x 1'1/1' lopen 80/40%			
2x 4'1/4' - 80/55% # R=5'		waarin elke 10de minuut 20"		Technisch goed uitvoeren		Arbeid 70% en Rust 50%				bv in estafettevorm # SR=4' ontp.			
7' op 80% # R=5'		versnellen tot 80%		Elastieken, 5 Series 1ste=SLOMO		2'-3'-4'-3'-2'				10' duurloop op 60% met daarin			
2x 3'1/3' # 80/55% # R=5'		5' uittollen op 50%		Alles 14x oefening >70-80%<		Rust zelfde als Arbeid				mix van oef.		Mountainbiken is ook prima!!	
2x steig caravan/finish 70-80%				R= wissel is steeds 30"		SerieRust = 6'				5' rek/strek		Skeeleren, zie STG website	
Trapfreq. >90+		Trapfreq >90+		20' Core en uitwerken		5' op licht verzet uitrijden							
Wielervedbaan 23-jun.		Wil je fietsen 24-jun.		Landtraining 25-jun.		Wil je fietsen 26-jun.		27-jun.		Duintraining 28-jun.		Wil je fietsen? 29-jun.	
Vaartspel (Z-3)		Duur Extensief (Z-1/2)		Blok/Circuit (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-1/2)		Zaterdag 28 juni		Interval Ext. M (Z-2/3)		Vaartspel (Z-2/3)	
4 Rndn 60-65-70-75%				20' ontspannen inlopen +				Wedstrijd en Toertocht		10' inlopen/diverse oef.		15' inr. > 65-70-75%	
3x steig hoek/finish 70-75-80%		15' inrijden >55-65%<		variatie in losmakende oef.		15' inrijden >55-65%<		Enge Wormer skeelerevent		15' lenigh/coördinatie		2x Steig 20" R=2' tollen 60%	
3x steig car/finish 70-75-80%		3x steig 20" in 70-75-80%		5' lenigheid/coörd.		2x steig 20" in 70 en 75% # R=2'		Zie Website		3 Series 75/50% # SR=steeds 6'		2x Steig 30" R=2' tollen op 60%	
1'-2'-3'-2'-1' 75% # R=idem SR=5'		Ritje van 90' op >65-75%<		3x steig 70m in 70-80-90% # R=60"		15' >60-65%<		Let op!!!!		1) 5x 90"/90" # 12 Sprong+rest lopen		Steig gaan tot 85%	
8' >70-75%< # R=6'		waarin elke 10de minuut 20"		Serie 3x uitvoeren SR=6'		15' >65-70%<		Afhankelijk van het weer		2) 3x 2' droogrijden / 1' lopen 65%		3x 2'1/2' op 80/50% # SR=5'	
1'-2'-3'-2'-1' 75% # R=idem SR=5'		versnellen tot 80%		8' Circuit. Intensiteit >85-90%<		10' >75%		Zie Website		3) 4x 60"/60" # Lopen		15' duurrit 65-70%	
7' >70-75%<		5' uittollen op 50%		Bij stations 14 herhalingen		15' >60-65%<		Als Windkracht >3		5' ontspannen dribbel met varia oef.		2x 3'1/3' op 80/50% # SR=5'	
		Trapfreq >90+		Jun C aanpassen		2x steig 20" in 70 en 75% # R=2'		Dan programma 30 juni		10' uitfietsen op 55%		15' op > 60-75%<	
				15' spanning er af		10' >55-60%<		30' Core-oefeningen		10' rek/strek spanning eraf		10' uitfietsen op 55%	
						Trapfreq >90+						Mountainbiken is ook prima!!	
												Skeeleren, zie STG website	
Tijdrit???? 30-jun.		Wil je fietsen 1-jul.		Landtraining 2-jul.		Wil je fietsen? 3-jul.		4-jul.		Duintraining 5-jul.		Wil je fietsen? 6-jul.	
Interval Intensief (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-1/2)		Vaartspel/Snelheid (Z-5)		Duur Extensief (Z-1/2)				Duur Intensief (Z-3)		Vaartspel (Z-2/3)	
3 Rnd inr. 65-75-80%				15' ontspannen inlopen +						15' inlopen/diverse oef.		Zaterdag/zondag ipv duin.	
3x steig stacar/finish 70-75-80%		15' inrijden >55-65%<		variatie in losmakende oef.		15' inrijden >55-65%<				15' lenigh/coördinatie		20' inr. van 55-60-65 naar 75%	
3x steig hoek/finish 70-75-85%		2x steig 20" in 70 en 75% # R=2'		10' lenigheid/coörd.		2x steig 20" in 70 en 75% # R=2'				3x de volgende Serie van 8 minuten		3x steig 20" in 70-75-80% # R=2'	
Sprint uit 20km/uur, blijf in je zadel				3x steig 60m in 70-80-85% # R=60"		10' >60-65%<				Combi van; 12 sprongen>2' lopen>		6' op 80% en Trapfreq >90-100<	
Trapfrequentie van 10 naar 140		Ritje van 60' op >60-65%<		5x 12 oef.+ 70m Sprint # R=60"		10' >65-70%<				3' droogrijden>rest lopen.		10' ontp. fietsen >50-60%<	
3x sprint stacar/finish # SR=5'		2x steig 20" in 70 en 75% # R=2'		Intensiteit >85-95%< # SR=6'		10' >75%				intensiteit 80-85% # SR=6'		3x 2'30"/2'30" in 75/55%	
3x sprint slagb./brug op # SR=5'				Start + 3' Tempo >90-95%< # R=6'		10' >60-65%<				Blijf tijdens Rust in beweging!!		10' ontp. fietsen >50-60%<	
5x 60"/60" in 85%/55% # SR=6'		5' uittollen op 50%		Start + 5' Tempo >90-95%< # R=6'		2x steig 20" in 70 en 75% # R=2'				5' ontspannen dribbel met varia oef.		3x 1'30"/1'30" in 75/40%	
6x 45"/45" in 85/55% # SR=6'				20' Core en spanning er af		10' >55-60%<		30' Core-oefeningen		10' ontspannen uitwerken/ losm.oef.		20' duur op >55-65%<uitfietsen!!	
7x 30"/30" in 85/55%						Trapfreq >90+				5' rek/strek spanning eraf		Mountainbiken is ook prima!!	
Groepjes MAX 4 beter is solo												Skeeleren, zie STG website	