

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; VP 1		Cyclus 3		7-jul. t/m		27-jul.		Week		28-29-30		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag					
Wielerved		Wil je fietsen?		Landtraining		Interval Extensief L (Z-2/3)		Brilnoren		Duintraining		Wil je fietsen?					
Vaartspel (Z-3/4)		Duur Extensief (Z-2)		Techniek/Kracht (Z-4)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Zelf doen		Interval Extensief L (Z-2/3)		Duur Extensief (Z-2/3)					
3 Rndn 65-70-75%		10' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen +		15' Inr van 60% naar 75%				20' div. oef. tijdens inlopen				Rondje ontspannen fietsen			
2x steig stacar/finish 70-80%		3x Steig 20" # R=2' tollen 60%		variatie in losmakende oef.		2x steig van 20" van 50 naar 80%				10' lenigh/coord				Totaal ca 2 uur			
2x slagboom/brugop 70-80%		Steig in 75-80-85%		3x Steig 70m in 70-75-80%		Rust is 2' - 55%				3x 2'2" - 75/40% waarin steeds				Ontspannen fietsen dus;			
4' >-85-90%< # R=6' in 50%		30' >60-70%< waarin		Elastieken, 4 Series		Arbeid 75% en Rust 55%				Serie droogrijden, Techniek!				dat is minder snel als 39km/uur!!			
10' >75-80%< # R=5' in 50%		elke 4de minuut 30" versnellen		Intensiteit >70-80%<		4'- 5'- 6'- 5'- 4'				3x 2'30"/1'30" droogrijden/dribbel				Kopje??			
3x 3' / 2' - 85/50% # SR=5'		van 60% naar 80%		R=steeds 1' bij de wissels		Rust zelfde als Arbeid en SR=5'				Hoeken/bovenkomen LZP/act.inzet				Mountainbiken is ook prima!!			
8' >75-80%< # R=5'		10' in >70-75%<						10' WUP		SR=5' ontspannen dribbel							
4x 2' / 2' - 85/50%		20' >60-70%< waarin						30' Rondje Core		3x 2'2" lopen - 75/50% # SR=4'							
Jun A+ 80%=40km/u # 90%=45km/u		elke 5de minuut 20" versnellen		3x start+50m zonder elastiek		2x steig van 20" van 50 naar 80%		10' coolDown		10' uitwerk/ontsp.oef/rek/strek				Skeeleren, zie STG website			
Jun C+ 80%=32km/u # 90%=36km/u		van 60% naar 80%		Core en uitwerken		15' op licht verzet uitrijden											
Trapfreq 90+		15' uittollen van 60 naar 50%															
Wielerved		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Brilnoren		Duintraining		Wil je fietsen?					
Interval Intensief K (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel+snelheid (Z-4/5)		Vaartspel (Z-2/3)		Zelf doen		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel (Z-2)					
3 Rnd inr. 65-75-80%		15' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen +		15' Inrijden >60-70%<				20' div. oef. tijdens inlopen		15' inr. > 65-70-75%					
2x steig stacar/finish 70-80%				variatie in losmakende oef.		3x Steig 20"# R=2' tollen 60%				15' lenigh/coord		2x Steig 20" R=2' >55 naar 75%<					
2x steig hoek/finish 70-85%		Ritje van 60' >60-70% <waarin		10' lenigheid/coörd.		3x Steig 30"# R=2' tollen op 60%				8' - duurloopje >60-70%<		2x 4'4" - 70/55% # SR=5'					
Sprint uit 20km/uur, blijf in je zadel		elke 10de minuut 30" versnellen		3x steig 70m in 70-80-85% # R=60"		Steig 65-70-75%				4' rust maar blijf bewegen		15' duurrit >60-65%<					
Trapfrequentie van 10 naar 140		van 60% naar 80%		6x start +70m # R=60"# SR=6'						5x 60"/60" lopen - 70/50%		2x 3'3" - 70-55% # SR=5'					
3x sprint stacar/finish # SR=6'		15' uittollen op 50%		3' Tempo >85-90%< # R=6'		4' op 70% # R=5' ontspannen		10' WUP		3' - droogrijden / 3' ontspannen		10' duurrit > 60-75%<					
3x sprint slagb./brug op # SR=6'				6' Tempo >85-90%< # R=6'		3x 2'2" - 70/55% # SR=5'		30' Rondje Core		5' rust maar blijf bewegen		5' uitfietsen op 55%		Mountainbiken is ook prima!!			
5x 60"/60" in 85%/55% # SR=6'						7' op 70% # R=5' ontspannen		10' coolDown		3' - droogrijden / 3' rust		Skeeleren, zie STG website					
6x 45"/45" in 85/55% # SR=6'				15' Core		15' van >65 aflopend naar 60%<				15' ontp uitwerken/rek-strek							
7x 30"/30" in 85/55%				5' Rek/strek/spanning eraf		5' tollen >50-55%<											
Groepjes MAX 4 beter is solo						Trapfreq 90+											
Wielerved		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Brilnoren		Duintraining		Wil je fietsen?					
Interval Ext. L (Z-3/4)		Duur Extensief (Z-2)		Interval Intensief M (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2)		Zelf doen		Vaartspel/Snelheid (Z-3/4)		Vaartspel (Z-2/3)					
3 Rndn 65-75-80%		15' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen +		15' Inrijden >60-70%<				20' div. oef. tijdens inlopen		15' inr. > 65-70-75%					
2x steig hoek/finish 70-85%				variatie in losmakende oef.		3x Steig 30" # R=2' tollen op 60%				10' actieve oefeningen		3x Steig 80m # R=2' tollen 60%					
2x steig car/finish 70-85%		Ritje van 60' >60-70% <waarin		5' lenigheid/coörd.		Steig 65-70-75%				3x Steig 50m 70-80-90% # R=60"		Steig in 75-80-85%					
		elke 10de minuut 30" versnellen		3x 1'30"/1'30 Intens. >90-95%<						3x start + 80m sprint # R=1' # SR=6'		4x 2'30"/2'30" - 75/50%					
4x 2'30" / 2' - 85/50% # SR= 5'		van 60% naar 75%		14 sprongvorm + rest lopen		20' >65-70%<				2' tempo >85-90%< R=5'		6' ontspannen op 55%					
4x 3' / 2'30" - 85/50% # SR= 5'				R=dribbel 30% # SR=6'		5' tollen op >50-60%<				3' tempo >85-90%< R=5'		8' >70-80%<					
3x 4' / 4' - 85/50%		15' uittollen op 50%				4x 1'2" - 70/55%				blijf in beweging!! Sneller herstell!		6' ontspannen op 55%					
				5x 1'1" lopen 90/20% # SR=6'		5' tollen op >50-60%<		10' WUP				20' >65-70%<					
MAX 2 per groepje! Solo = beter				4x 1'30"/1'30" lopen 90/20% # SR=4		15' >65-70%<		30' Rondje Core		15' Core		10' tollen op 55%		Mountainbiken is ook prima!!			
Jun A+ 85% = >42-44km/u<						5' uitfietsen - 55%		10' coolDown		10' rek/strek spanning eraf.		Skeeleren, zie STG website					
Jun C+ 85% = >33-35km/u<		Trapfreq 90+		15' Core + 5' rek/strek													