

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; VP 2 Cyclus 1				28-jul. t/m 17-aug.		Week		31-32-33		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag			
Wielierbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Brinoren		Duintraining		Wil je fietsen?			
28-jul.		29-jul.		30-jul.		31-jul.		1-aug.		2-aug.		3-aug.			
Vaartspel (Z-3)		Duur Extensief (Z-2)		Techniek/Kracht (Z-3/4)		Interval Ext. M (Z-3)		Rust		Vaartspel (Z-3)		Duur Extensief (Z-2)			
3 Rndn 65-75-80%										20' div. oef. tijdens inlopen					
2x steig hoek/finish 70-80%		15' op 65% licht verzet TF 95+		5' lenigheid/coord. + 5' actieve oef.		3x steig 20" in 70-75-80%		Zelf doen		15' lenigh/coord					
2x steig slagb/brug op 70-80%		3x Steig van 20" in 70-75-80%		3x Steig 60m in 70-75-80%		R= steeds 2' in 55%		Buikspieren recht/schuin		2x de volgende Serie;		Spreek met elkaar af en doe;			
9' >70-80%< # R=6'		10' - 65% # TF 90+		1 Serie Elastieken, >60-70%<		Alles in 75/55%		Squats/Lunges		Totaal 7' in een Combi van;		Rondje van 2,5-3 uur			
7x 60"/60" - 75/50% # SR=6'		10' - 65% # TF 65 verzet aanpas		1 Serie Elastieken, >70-75%<		SR= steeds 5' tollen		Diverse Jumps		12 loopsprongen > 2' lopen-75%>		t Kopje??			
8' >70-80%< # R=6'		10' - 65% # TF 90+		R= steeds 1' bij de wissels		4x 2'/2'		Crunches		2' droogrijden > rest lopen-75%		Beeetje spelen met de verzetten			
7x 45"/45" - 75/50% # SR=6'		3x Steig 100m in 70-75-80%		3x start +50m zonder elastiek		4x 1'30"/1'30"		Blijf vooral ook Extensief Duur		5' lopen 70% # R=4' ontspannen		vooral lichte verzetjes			
7' >70-80%<		10' op 65% licht verzet TF 100		25' Core+uitwerken		5x 1'/1'		onderhouden!!		20' Core/ontsp oef		Mountainbiken is ook prima!!			
						15' tollen op 55%						Skeeleren, zie STG website			
Wielierbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Brinoren		Duintraining		Wil je fietsen?			
4-aug.		5-aug.		6-aug.		7-aug.		8-aug.		9-aug.		10-aug.			
Duur Intensief (Z-4)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel (Z-3/4)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Rust		Vaartspel (Z2/3)		Vaartspel (Z2/3)			
3 Rndn 65-70-75%		10' tollen op 60%		20' inlopen met varia-oef.		15' Inr van 60% naar 75%				15' div. oef. tijdens inlopen		10' van 55% naar 65%			
2x steig caravan/finish 70-80%		10' van >60 naar 75%		5' lenigheid/coord. + 5' actieve oef.		2x steig van 20" van 50 naar 80%		Zelf doen		15' lenigh/coord		5' van 65% naar 75%			
2x steig hoek/finish 70-80%		3x Steig van 20" in 70-75-85%		3x Steig 60m in 70-75-80%		Rust is 2' in 55%		Buikspieren recht/schuin		3x 2'/2' # lopen 75/40%		3x steig 20" # 75-80-85% # R=2'			
7' >80-85%< # R=6' >50-55%<		R=steeds 3' op 60%		Intensiteit >85-90%<		Serie 2x uitvoeren.		Squats/Lunges		SR=5' wel actief blijven		Steigerung vanuit 20 km/uur			
9' >80-85%< # R=7' >50-55%<				6x 14 Sch.spr. + 40m Sprint		Arbeid 70% en Rust 50%		Diverse Jumps		3x 2'/2' droogrijden/Lopen		Blijf in je zadel!!			
12' >80-85%< # R=8' >50-55%<		Ritje van 60' op 55-65%		R= steeds 60" en SR=6'		2'-3'-4'-3'-2'		Crunches		SR=5' wel actief blijven		4x 2'/2' - 75/40% SR=8' tollen			
9' >80-85%< # R=7' >50-55%<		waarin elke 10de minuut 60"				Rust zelfde als Arbeid		Blijf vooral ook Extensief Duur		Duurloopje 10'		30' duur in >60-65%<			
7' >80-85%<		versnellen tot 75%		Achter elkaar door; droogr./ lopen		SerieRust= 6'		onderhouden!!		SR=5' wel actief blijven		2x steig 20" 75-80% # R=2'			
Jun A+ 80% = >39-42< km/uur				2' droog>1' loop>2' droog>1' loop								10' uitrijden op 60%			
Jun C+ 80% = >31-33< km/uur				2' droog>1' loop # A=70% en R=5'								Mountainbiken is ook prima!!			
				20' Core+uitwerken		5' op licht verzet uitrijden				15' Core/ontsp oef		Skeeleren, zie STG website			
Wielierbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Brinoren		Duintraining		Wil je fietsen?			
11-aug.		12-aug.		13-aug.		14-aug.		15-aug.		16-aug.		17-aug.			
Interval Intensief M (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel (Z-3/4)		Interval Ext. K (Z-3)		Rust		Vaartspel/Snelheid (Z-3/4)		Duur Extensief (Z-2/3)			
3 Rndn 65-75-80%		5' tollen op 60%		20' inlopen met varia-oef.		20' Inr van 60% naar 75%				10' inlopen/15' lenigheid		5' tollen op 60%			
2x steig hoek/finish 75-85%		5' van >60 naar 75%		5' lenigheid/coord.		2x steig 100m van 50 naar 80%		Zelf doen		3x steig 50m # R=1'		10' van >60 naar 75%			
2x steig car/finish 75-85%		2x Steig van 20" in 70 en 80%		2x Serie Ladder(8 skills)		2x steig 200m van 50 naar 80%		Buikspieren recht/schuin		Steig in 70-80-90%		2x Steig van 20" in 70 en 80%			
		R=steeds 3' op 60%				Rust is steeds 2' in 55%		Squats/Lunges		3x start+50m # R=1'30"		R=steeds 3' op 60%			
3x sprint hoek/finish # SR= 7'								Diverse Jumps		6x 14 sch.spr. R=60" blijf bewegen!		Pauze op de pont.			
3x sprint car/brugop # SR= 7'		Rondje van 75'		3' tempo - 85% # R=6'		Serie 3x uitvoeren.		Crunches		5' ontspannen dribbel		Spreek met elkaar af			
8x 1' / 1' - 90/50% # SR=7'		Ontspannen fietsen >60-70%<		6' tempo - 85% # R=6'		Arbeid 75% - Rust 55%		Blijf vooral ook Extensief Duur		3' tempo - 90% # R=6'		Rondje Kopje?? Dan 4x omhoog			
6x 1'30" / 1'30" - 90/50%		Lekker licht verzet				1'-2'-3'-2'-1'		onderhouden!!		7x 30"/30' lopen 85/40%					
MAX 2 per groepje!! Beste=SOLO		Beeetje spelen met;				Rust zelfde als Arbeid				10' uitlopen/losm.oef.		Mountainbiken is ook prima!!			
Jun A+ 90% = >42-46km/u<		trapfrequentie >80-100<		20' Core+uitwerken		SerieRust= 6'				10' Ontspan.oef		Skeeleren, zie STG website			
Jun C+ 90% = >33-36km/u<						10' op licht verzet uitrijden									