

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; VP 2 Cyclus 2		18-aug. t/m 7-sep.		Week	34-35-36	@			
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Wielervedbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?				Duintraining		Fietsen?	
Interval extensief L (Z-3)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel (Z-3/4)		Vaartspel (Z-3/4)		Zelf doen		Interval Extensief M (Z-3)		Vaartspel (Z-2/3)	
3 Rndn inr. 65-70-75%				20' inlopen met varia-oef.		15' inr. > 65-70-75%		Buikspieren recht/schuin		20' inlopen. >55-60%<		15' inr. > 65-70-75%	
2x Steig stacar/finish 70-75%		15' inr. bijkletsen 60%		5' lenigheid / coord / actieve oef.		3x steig 30" in 70-75-80%		Crunches		onderweg lenigheid/coord. Oef.		4x steig 20" >70-75-80-85%	
2x Steig hoek/finish 70-75%		3x Steig 20" in 70-75-85%		3x Steig 70m in 70-75-80%		R= steeds 2' in 55%		Squats/Lunges		5x 10 sch.spr.+45" lopen op 70%		R= steeds 2' in 50%	
3x 3' / 3' # 75-55% # SR=6'		R=steeds 3' op 60%		Intensiteit >85-90%<		Steigerug vanuit 20 km/uur		Diverse Jumps		R=steeds 60" en SR=6'		3' >70-75%< # R=5' >45-55%<	
4x 2'30" / 2'30" # 75-55% # SR=6'		Ritje van 75' op 65-70%		6x 14 Sch.spr. + 40m Sprint		3' >80-85%< # R=5' >50-60%<		Accent op de Glutes!!		4x 3' / 3' Mix van schaatsoef / lopen		6x 30" / 30" - 75/50% # SR=6' 50%	
6x 2' / 2' # 75-55%		Beetje spelen met vooral		R= steeds 60" en SR=6'		5x 1'30" / 1'30" # 75/50% SR=6'		Zaterdag 30 augustus		5' ontspannen uitlopen/losm.oef.		6' >70-75%< # R=5' >45-55%<	
MAX 4 per groepje!!		lichte verzetjes en		Achter elkaar door; droogr./ lopen		7' >80-85%< # R=8' >50-60%<		STG Zomerfeest		5x 1' / 1' lopen op 75/45%		3' >70-75%< # R=5' >45-55%<	
Jun A+ 80%= >39-42< km/uur		hoge trapfrequentie		2' droog>1' loop>2' droog>1' loop		6x 1' / 1' 75/50% SR=6' 50%		Inschrijven via website		5' ontspannen uitlopen/losm.oef.		10' uitrijden op 60%	
Jun C+ 80%= >31-33< km/uur				2' droog>1' loop # A=70% en R=5'		10' uitrijden op 60%		Blijf vooral ook Extensief Duur		20' Core en ontsp.oef.		Mountainbiken is ook prima!!	
Let op!! Het is EXTENSIEF				20' Core+uitwerken				onderhouden!!				Skeeleren, zie STG website	
Wielervedbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?				Duintraining		Fietsen?	
Vaartspel/Snelheid (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel (Z-3/4)		Interval Ext. L (Z-3)		Zelf doen		Duur Intensief (Z-4)		Vaartspel (Z-2/3)	
3 Rnd inr. 65-70-75%		15' inr. bijkletsen 60%		20' inlopen met varia-oef.		15' inrijden 60-65-65-70%		Buikspieren recht/schuin		15' inlopen		15' inr. > 65-70-75%	
3x steig stacar/finish 70-80-90%		3x steig 30" >70-75-80-85%		5' actieve oefeningen		3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"		Crunches		10' lenigheid/coördinatie		3x steig 30" # 70-80-85%	
Sprint uit 15km/u blijf in je zadel		R=steeds 3' op 60%		3x steig 70m 70-80-90% # R=2'				Squats/Lunges		2 Series van 20' dus blijf bewegen!		R= steeds 2' in 55%	
2x manege/brug op # SR=5'		Ritje van 60' op 65-70%		4x 16 act. Sprong # R=steeds 2'		Arbeid en Rust hetzelfde		Diverse Jumps		in Circuitvorm op geaccidenteerd		Steigerug vanuit 20 km/uur	
2x stacar/brug op # SR=5'		waarin elke 10de minuut		5x 60" / 60" # 70/30% # SR=5'		2'-3'-4' op >70-80%< # SR=2'		Accent op de Glutes!!		terrein met afwisselend:		5' >70-75%< # R=5' >50-60%<	
Starten vanuit 15km/u uit zadel		60" versnellen tot 80%		3' droogr. + 2' lopen 70% # R=4'		4'-3'-2' op >70-80%< # SR=4'		Zaterdag 30 augustus		sprongvorm/lopen/droogr./lopen		4x 60" / 60" - 75/50% # SR=6' 50%	
Start + 2' - 95% # R=5'				20' Core+uitwerken		2'-3'-4' op >70-80%< # SR=2'		STG Zomerfeest		Arbeid op >70-80%<		7' >70-75%< # R=8' >50-60%<	
Start + 4' - 95% # R=7'						10' Rustig uitrijden		Blijf vooral ook Extensief Duur		SeriesRust=6' ontspannen		3x 2' / 2' 75/50% #	
Start + 6' - 90% # R=7'								onderhouden!!		15' uitwerken en ontsp.oef.		15' ontspannen uitfietsen	
8x 30" / 30" - 80/40% R=6'												Mountainbiken is ook prima!!	
6' - >65-75<												Skeeleren, zie STG website	
Wielervedbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?				Duintraining		Fietsen?	
Interval Intensief L (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2)		Vaartspel+snelheid (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2/3)		Zelf doen		Interval Intensief K (Z-4)		Duur Extensief(Z-2/3)	
3 Rndn 65-70-75%				20' inlopen met varia-oef.		15' inr. >55-60%<		Buikspieren recht/schuin		15' inlopen			
2x steig hoek/finish 70-80%				5' actieve oefeningen		3x steig 30" >60-70-75%		Crunches		15' lenigheid/coördinatie		Rondje ontspannen fietsen	
2x steig car/finish op 70-80%		Rondje van 75'		3x steig 70m in 70-80-85% # R=60"		R=steeds 3' op 60%		Squats/Lunges		2 Series van 6x 12 sch.sprongen		Totaal ca 2 uur	
SR = 2' extra!!		Niet harder dan 65%		3x start + 70m # R=90" # SR=6'		Ritje van 60' op 65-70%		Diverse Jumps		R=30" terug dribbelen# SR=6'		Ontspannen fietsen dus;	
4x 2'30" / 2'30" - 85/50% # SR=5'		Lekker licht verzet		Start + 3' Tempo >90-95%< # R=6'		waarin elke 6de minuut		Accent op de Glutes!!		6x 45" / 45" lopen op 85/40%		dat is minder snel als 39km/uur!!	
3x 3' / 3' - 85/50% # SR=5'		Beetje spelen met;				30" versnellen tot 80%		Vrijdag 12 september		SR=6' ontspannen			
3x 4' / 4' - 85/50%		trapfrequentie >70-120<		7x 45" / 45" op 90/20% # SR=5'				STG Zaanstreek ALV		6x 30" / 30" lopen op 85/40%			
Neem die rust anders haal je				20' Core + Rek/strek/spanning eraf		5' uitrijden op 60%		Blijf vooral ook Extensief Duur		SR=5' ontspannen		Mountainbiken is ook prima!!	
die 90% niet op zelfde niveau.								onderhouden!!		15' uitwerken en ontsp.oef.		Skeeleren, zie STG website	
Voor het beste effect													
Doe het Solo of Duo!!													