

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; OP		Cyclus 1		29-sep. t/m 19-okt.		Week	40-41-42		@
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Tijdrit Pupillen bij DTS Aanvang 18.00 uur		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		>>Start ijstrainingen>>		Haarlem (1ste X)		Duintraining	
29-sep.		30-sep.		1-okt.		2-okt.		3-okt.		4-okt.		5-okt.	
Interval Int. K (Z-4/5)		Vaartspel (Z-2/3)		Vaartspel (Z-3/4)		Interval Extensief L (Z-2/3)		Haarlem 4 oktober		Vaartspel (Z-3) ijsgevoel		Aanvang 09.00	
Geen training DTS-baan		10' Inrijden op 60-65%		20' inlopen met varia-oef.		15' inrijden 60-65-65-70%		Wedstrijden Haarlem		3x 3 Rnd inr 60% # R=1 Rnd		Geen duintraining?	
10' inr. >65>70>75%		5x 1'1' - 80/55% # R= 6' >55-60%<		10' actieve oefeningen		3 Steig 100m in 70/75/80% # R=60"		Dit weekend geen wedstrijden		Steig 3x 100/300~ 65-70-75%		Dan, als het kan fietsen.	
3x steig 20"/2'~70-80-90%~R=55%		6' - 80% # R= 5' >55-60%<		3 Steig 70m # 70-80-90% # R=60"		Arbeid=>70-80%<		Maandag 6 oktober		Steig 2x 200/600~ 65-75%		Extensief Duur van +/- 2 uur	
3x steig 30"/2'~70-80-90%~R=55%		6x 30"/30" - 75/55% # R=6' - 55%		16 uitval li/re + 1' lopen 60% # R=2'		Rust=>50-60%<		Marathoncomp. start		Steig 1x 300/900~ 70%		Elke 5de minuut versnelling 60"	
Cadans >100-130<		20' - >65-75%<		16 bocht li/re + 1' lopen 60% # R=2'		2x 5'3' # SR=2' extra		Gewestelijke wedstrijd		2x 400/400 # 70/50%# R=4'		Mountainbiken is perfect!!	
8x 30"/30" - 90% / 30% # SR=7'		3x 20" steig 75-80-85% # R=2'		Duurblokje A=14' # R=5'		3x 4'3' # SR=2' extra		op uitnodiging		4 Rnd 65% # R=4'		Duur Extensief moet je blijven	
7x 40"/40" - 90% / 30% # SR=7'		5' - >55-60%<		2' droog>2' lopen 60%>3' droog>		15' rustig uitrijden		za 11 okt Gew. Jun C in Utrecht		4x 200/200 # 70/50% # R=4		onderhouden.	
7x 45"/45" - 90% / 30% # SR=7'		Vroeg donker!!!		3' lopen 60%>2' droog>2' lopen 60%		Vroeg donker!!!				3 Rnd slomo 50>45>40%		Lopen mag ook maar dan de helft	
10' >65-75%< op licht verzet tollen				5x 60"/60" - 75/45% # R=5'						TA=balans zoeken!!		van het fietsen	
				15' Uitwerken/Core en ontsp.								Wel 10' WUP en 10' Cooldown	
Ijs training ijsgevoel		IJstraining CF		Wil je fietsen?		IJstraining		10-okt.		IJstraining		Duintraining	
6-okt.		7-okt.		8-okt.		9-okt.		10-okt.		11-okt.		12-okt.	
Vaartspel(Z-3/4)		Vaartspel(Z-3/4)		Duur Extensief (Z-2/3)		Interval Extensief M(Z-3/4)		Rust		Vaartspel (Z-3)		Aanvang 09.00	
2x 4 Rnd >60-65%< # R=2'		4 Rnd >60-65%< # R=3'		15' inr. >55-60%<		2x 4 Rnd 60 en 70%		Wedstrijden Haarlem		2x 4 Rnd inr 65 en 70%		Geen duintraining?	
1x 5 Rnd >65-75%< # R=2'		4 Rnd 60>65>70>75% # R=3'		3x steig 30" >60-70-75%		2x Steig 200/600 # 70-85%		Zie website		2 Steig 100/300 # 70-80%		Dan, als het kan fietsen.	
2 Steig 200/600 # 70-75%		1x Steig 100/700 in 75%		R=steeds 3' op 60%		1x Steig 300/900 # 85%		baanvereniginghaarlem.nl		2 Steig 200/600 # 70-80%		Extensief Duur van +/- 2 uur	
1 Steig 300/900 # 75%		1x Steig 200/600 in 75%		Ritje van 45' op 65-70%		4x 400/400 # 70/40% # R=5		Inschrijven via:		4x 100/300 70/40% # R=4'		Elke 5de minuut versnelling 60"	
5 Rnd ~ >65-75%< # R=4'		1x Steig 300/900 in 75%		waarin elke 6de minuut		2x 600/600 # 70/40% # R=5		inschrijven.schaatsen.nl		4x 200/200 70/40% # R=4'		Mountainbiken is perfect!!	
5x 200/200 # 70/40% # R=4		Uit 100m aanglijden		30" versnellen tot 80%		4x 300/300 # 70/40% # R=5		za 11/10 # 20.00 Ijsbeer		5 Rnd 65% # R= 4'		Duur Extensief moet je blijven	
6 Rnd ~ >65-75%< # R=4'		1 Rnd 85% # R=4'		5' uitrijden op 60%		4 Rnd poetsen 40%		zo 12/10 # 17.00 Ijskonijn intro		20' Techn. Recht eind 50%		onderhouden.	
Alles op techniek!!		2 Rnd 85% # R=5'				TA=Terugsturen en Hoeken!!		zo 12/10 # 20.00 KenCup		Blokjes van 2 Rndn # R=1 Rnd		Lopen mag ook maar dan de helft	
Op techniek, Jun C aangepast		6x 200/200 # 75/50 # R=5'								TA=LZP/Hoeken/Sturen		van het fietsen	
2x 3 Rnd poetsen >40-45%		2x 3 Rnd poetsen >40-45%<										Wel 10' WUP en 10' Cooldown	
TA= LZP/Hoeken/Sturen		TA= LZP/Hoeken/Sturen											
13-okt.		14-okt.		15-okt.		16-okt.		17-okt.		18-okt.		19-okt.	
Duur Intensief (Z-3/4)		Vaartspelsnelheid (Z-4/5)		Interval Extensief L(Z-3)		Interval Extensief L(Z-3)		Rust		Vaartspel/Techniek(Z-3)		Aanvang 09.00	
2x 5 Rnd 60-70% # R= 3'		5 Rnd 60% # R=1 Rnd				4 Rnd 60% # R=1 Rnd		Wedstrijden Haarlem		30' Techniek Bocht 50%		Geen duintraining?	
2x Steig 200/600 # 70 en 80%		4 Rnd >60>70>75>80% # R=1 Rnd		Training van 16 okt.		4 Rndn van 60>65>70>75		Inschrijven via:		Blokjes 2 of 3 Rndn # 1 Rnd Rust		Dan, als het kan fietsen.	
1x Steig 300/900 # 80%		2 Steig 100/700 # 80-90%				1x Steig 300/500 # 75%		inschrijven.schaatsen.nl		1x Steig 200/600 # 70%		Extensief Duur van +/- 2 uur	
4 Rnd >75-85%< # R=4'		2 Steig 200/600 # 80-90%				1x Steig 400/800 # 75%		za 18/10 # 20.00 Ijsbeer/KenCup		1x Steig 300/500 # 70%		Elke 5de minuut versnelling 60"	
5 Rnd >75-85%< # R=5'		Glijstart + 50m # R=3'				Blijf in de hoeken zitten!!		zo 19/10 # 17.00 Ijskonijn		1x Steig 400/800 # 70%		Mountainbiken is perfect!!	
6 Rnd >75-85%< # R=5'		Glijstart + 200m # R=3'				3x 400/400 #70/50% # R=5'		Hersftvakantie		Blijf in de hoeken zitten		Duur Extensief moet je blijven	
4 Rnd >75-85%< # R=4'		Start + 1 Rnd # R=5'				2x 800/400 #70/50% # R=5'		18 t/m 26 oktober		4x 300/300 # 70/40% # R=5		onderhouden.	
		Start + 2 Rnd # R=5'				2x 400/800 #70/50% # R=5'		Jeugd Herfstkamp		5 Rnd 70% # R=4'		Lopen mag ook maar dan de helft	
2x 3 Rndn poetsen op 40%		2x 4 Rdn techn. 50% # R=3'				4 Rndn poetsen op 40%		17 oktober t/m 19 oktober		3 Rndn poetsen op 40%		van het fietsen	
TA=LZP/Hoeken/Sturen		TA= Aktief bewegingsritme amen								TA= Bochtafzet		Wel 10' WUP en 10' Cooldown	