

| Programma STG Zaanstreek 2025-2026  |         |                                     |           | Periode; VP 2                     |          | Cyclus 3                        |         | 8-sep. t/m                   | 28-sep.      | Week                                 | 37-38-39        | @                                  |
|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|---------------------------------|---------|------------------------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------------------|
| Maandag                             | Dinsdag | Woensdag                            | Donderdag | Vrijdag                           | Zaterdag | Zondag                          |         |                              |              |                                      |                 |                                    |
| Wielervedbaan                       | 8-sep.  | Wil je fietsen?                     | 9-sep.    | Landtraining                      | 10-sep.  | Wil je fietsen?                 | 11-sep. | 12-sep.                      | Duintraining | 13-sep.                              | Wil je fietsen? | 14-sep.                            |
| Vaartspel (Z-4)                     |         | Duur Extensief (Z-2)                |           | Vaartspel (Z-3/4)                 |          | Interval Ext. L (Z-3)           |         | Rust                         |              | Duur Intensief (Z-3/4)               |                 | Vaartspel (Z-2/3)                  |
| 3 Rnd inr 70-75-80%                 |         |                                     |           | 15' inlopen/losm.oef.             |          | 15' inrijden 60>65>65>70%       |         |                              |              | 15' inlopen, aansluitend             |                 | 15' inrijden 60>65>65>70%          |
| 3x steig manege/finish 70-80-90%    |         | 15' inr. bijkletsen 60%             |           | 10' actieve oefeningen            |          | 3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60" |         | Algemene Ledenvergadering    |              | 10' lenigh/coord/schaatsspecs        |                 | 3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"    |
| 3x Sprint uit zadel vanuit 15km/u   |         | 3x Steig 20" in 70-75-80%           |           | 3x steig 70m in 70-80-85% # R=60" |          | Arbeid en Rust hetzelfde        |         | STG Zaanstreek               |              | 10' actieve oefeningen               |                 | 3x 3/4' # 75/55%                   |
| Slagb/brugop # R= 30% # SR=5'       |         | R=steeds 3' op 65%                  |           | 7x 14 sprongen # R=30" # SR=5'    |          | 2'-3'-4'-5' >70-80%<# R=55-60%  |         | Vandaag                      |              | 2x Serie van 8' # SR=6'              |                 | 10' >65-70<                        |
| 6' op >85-90%< # R= 6'              |         | Ritje van 75' op 65-70%             |           | 2x deze serie                     |          | SR= 2' bovenop die 5' R         |         | 12 september 2025            |              | Intensiteit>70-75%< mix van;         |                 | 6' >75-80%                         |
| 10' Intensief duur 80% # R= 5'      |         | 30" versnellen tot >75-80%<         |           | Start +40m >2' droog>1' lopen 70% |          | 5'-4'-3'-2' >70-80%<# R=55-60%  |         | Maandag 15 september         |              | 14 sprong. / 2' droogr. / 1' lopen / |                 | 10' >65-70<                        |
| 2x 4'/3' - 80/55% # SR= 4'          |         | Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+ |           | 2' droogr.>1' lopen 85% # SR=4'   |          | SR= 5' bovenop die 2' R         |         | Tijdrit                      |              | 2' droogr. / rest is lopen           |                 | 4' >75-80%<                        |
| 3x 2'/1'30" - 80/55%                |         |                                     |           | 15' Core en ontp.                 |          | 10' Rustig uitrijden            |         |                              |              | 6' op 75% # R=4'                     |                 | 15' >55-60<                        |
| Uitrijden naar huis                 |         |                                     |           |                                   |          |                                 |         |                              |              | 10' uitlopen met losm.oef.           |                 | Mountainbiken is ook prima!!       |
|                                     |         |                                     |           |                                   |          |                                 |         |                              |              | 5' ontp.                             |                 | Skeeleren, zie STG website         |
| Wielervedbaan                       | 15-sep. | Wil je fietsen?                     | 16-sep.   | Landtraining                      | 17-sep.  | Wil je fietsen?                 | 18-sep. | 19-sep.                      | Duintraining | 20-sep.                              | Wil je fietsen? | 21-sep.                            |
| Tijdrit individueel (Z-5)           |         | Interval Ext. M (Z-3)               |           | Techniek/Kracht (Z-3/4)           |          | Vaartspel (Z-3/4)               |         | Rust                         |              | Vaartspel (Z-3/4)                    |                 | Duur Extensief (Z-2/3)             |
|                                     |         | 15' inrijden 60-65-65-70%           |           | 20' inlopen met varia-oef.        |          | 15' inr. > 65-70-75%            |         |                              |              | 15' inlopen/losm.oef.                |                 |                                    |
| Zorg voor een goede WUP             |         | 3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"     |           | 3x Steig 70m in 70-75-80%         |          | 3x steig 30" >75-80-85%         |         | Abonnementen geregeld?       |              | 10' actieve oefeningen               |                 | Onderhoud duur blijft belangrijk!! |
| 2 Rndn 55-60% licht verzet inrijden |         |                                     |           | Iedereen 2x                       |          | R= steeds 2' in 55%             |         |                              |              | 3x steig 70m in 70-80-85% # R=60"    |                 | Rondje ontspannen fietsen,         |
| 2 Rndn 70 en 80%                    |         | 5x 60"/60" in 75/55% # SR=6'        |           | 1 Serie Elastieken, >60-70%<      |          | Steigerung vanuit 20 km/uur     |         |                              |              | 6x 14 sprongen # R=30" # SR=5'       |                 | Intensiteit >60-70%<               |
| Halve ronde 90%                     |         | 4x 90"/90" in 75/55% # SR=6'        |           | R= steeds 1' bij de wissels       |          | 3' >80-85%< # R=5'              |         |                              |              |                                      |                 | We kijken of er volgende periode   |
| 2 Rnd 55% licht verzet!!            |         | 5x 60"/60" in 75/55% # SR=6'        |           | Na Serie 1 Rust= 4'               |          | 3x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6'   |         |                              |              | Belasting 8' op 75%                  |                 | nog een ploegentijdrit kan         |
| 2x steig hoek/slagboom 97%          |         |                                     |           | Iedereen 2x                       |          | 8' >75-80%< # R=6'              |         |                              |              | 3' droogr./ 1' lopen / 3' droogr./   |                 | worden gereden.                    |
| 10' tot start voorbereiden          |         |                                     |           | 1 Serie Elastieken, >75-80%<      |          | 5x 1'1' 75/50% SR=5'            |         |                              |              | 1' lopen 70% # Rust=6'               |                 | Mountainbiken is ook prima!!       |
| Bepaal hoe de wind staat en         |         |                                     |           | R= steeds 2' bij de wissels       |          |                                 |         |                              |              | Duurloopje 12'                       |                 | Skeeleren, zie STG website         |
| maak keuze welk verzet je rijdt     |         | 15' Rustig uitrijden                |           | 20' Core en ontp.                 |          | 10' uitrijden op 60%            |         |                              |              | 15' Core en ontp.                    |                 |                                    |
| Wielervedbaan                       | 22-sep. | Wil je fietsen?                     | 23-sep.   | Landtraining                      | 24-sep.  | Wil je fietsen?                 | 25-sep. | 26-sep.                      | Duintraining | 27-sep.                              | Wil je fietsen? | 28-sep.                            |
| Interval extensief L (Z-3)          |         | Duur Extensief (Z-2)                |           | Blok/Circuit (Z-4/5)              |          | Vaartspel (Z-3/4)               |         | Rust                         |              | Interval Intensief M (Z-4)           |                 | Duur Extensief (Z-2/3)             |
| 3 Rndn inr. 65-70-75%               |         |                                     |           | 15' inlopen/losm.oef.             |          | 15' inr. > 65-70-75%            |         |                              |              | 15' inlopen, aansluitend             |                 |                                    |
| 3x Steig hoek/finish 70-75-80%      |         | 15' inr. bijkletsen 60%             |           | 10' lenigheid/coörd.              |          | 3x steig 20" >75-80-85%         |         |                              |              | 10' actieve losmakende oef.          |                 | Onderhoud duur blijft belangrijk!! |
| 3x Steig car/finish 70-75-80%       |         | 3x Steig 20" in 70-75-80%           |           | Circuit sprongen/behandigheid     |          | R= steeds 2' in 55%             |         | 4 oktober opening Haarlem    |              | 3 Series Intensiteit >80-85%<        |                 | Rondje ontspannen fietsen,         |
| 2x 4'/4' # 75-55% # SR=6'           |         | R=steeds 3' op 65%                  |           | 12 Stations + Ladder              |          | 2' >75-80%< # R=5' =50%         |         |                              |              | R= relax en blijf bewegen # SR=6'    |                 | Intensiteit >60-70%<               |
| 3x 3'/3' # 75-55% # SR=6'           |         | Ritje van 75' op 65-70%             |           | 3 Series                          |          | 6x 30"/30" 75/50% SR=6' =50%    |         | 11 oktober opening Jaap Eden |              | 3x 90"/90" # 14 sprong + rest lopen  |                 | We kijken of er volgende periode   |
| 4x 2'/2' # 75-55%                   |         | waarin elke 10de minuut             |           | 14 herhalingen per station        |          | 3' >75-80%< # R=5' =50%         |         |                              |              | 4x 60"/90" # 20m start + lopen       |                 | nog een ploegentijdrit kan         |
| MAX 4 per groepje!!                 |         | 30" versnellen tot >75-80%<         |           | Elke serie 8' belasten >85-90%<   |          | 6x 45"/45" 75/50% SR=6' =50%    |         |                              |              | 4x 60"/60" # lopen                   |                 | worden gereden.                    |
| Neo+ 75%= >36-38< km/u              |         | Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+ |           | SR=6' drinken en ontspannen       |          | 2' >75-80%< # R=5' =50%         |         |                              |              | 5' ontp. Dribbel                     |                 | Mountainbiken is ook prima!!       |
| Jun C1 75%= >30-32< km/u            |         |                                     |           | 15' Uitlopen/Core en ontp.        |          | 15' uitrijden op 60%            |         |                              |              | 10' Uitwerken ontp.                  |                 | Skeeleren, zie STG website         |