

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; IJS 1 Cyclus 1		20-okt. t/m 9-nov.		Week	43-44-45	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
IJstraining 20-okt.	IJstraining CF 21-okt.									
Duur Extensief(Z-3)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Vaartspel(Z-4)	Vaartspel(Z-4)	Herfstvakantie	IJstraining	Duintraining				
4 Rnd >60-65%<	2x 4 Rnd 49% # R=1 Rnd		5 Rnd 49% # R= 1Rnd=2'	Wedstrijden	Vaartspel (Z-3/4)	Aanvang 09.00				
5 Rndn van 55>60>65>70>75%	1 Steig 100/300 # 80%	Programma donderdag 23 okt	4 Rnd >60>65-70>75% # R=1Rnd	Zie inschrijven.nl	2 Steig 100/300 # 70-80%	Dan, als het kan fietsen.				
2 Steig 200/600 # 70-75%	2 Steig 200/600 # 80-90%		1x Steig 100/300 in 75%	Wedstrijden Haarlem	2 Steig 200/600 # 70-80%	Extensief Duur van +/- 1,5 uur				
6-7-7-6 Rnd op >65-70%<	1x Steig 300/900 in 85%		1x Steig 200/600 in 75%	za 25/10# 20.00 IJSbeerCup		Elke 5de minuut versnelling 60"				
R= steeds 5'	Glijstart + 50m # R=3'		1x Steig 300/900 in 75%	zo 26/10 # 17.00 jeugdmarathon	2x Glijstart + bocht # R=3'	Mountainbiken is perfect!!				
Alles op techniek!!	Glijstart + bocht # R=3'		Uit 100m aanglijden	zo 26/10 # 20.00 KenCup	Instructie startprocedure	Duur Extensief moet je blijven				
Jun C aanpassen	Glijstart + 2 Rnd 90% # R=6'		2x 1 Rnd 85% # R=5'		2x start + bocht # R=4'	onderhouden.				
3 Rnd poetsen 40%	6x 100/300 # 75/30% # R=4		4x 200/200 # 80/50 # R=4'		1x start + 1 Rnd # R=5'	Lopen mag ook maar dan de helft				
TA=Hoeken/sturen	2x 4 Rdn techn. 49% # R=3'		5 Rnd 75% # R=4'		3x 400/200 70/40% # R=4'	van het fietsen				
	TA= Aktive armen		2x 3 Rnd poetsen 50 en 40°		3x 200/400 70/40% # R=4'	Wel 15' WUP en Cooldown				
			TA=hoeken/sturen		TA=Armbeweging					
IJstraining 27-okt.	IJstraining CF 28-okt.	IJstraining 29-okt.	IJstraining 30-okt.		IJstraining 1-nov.	Duintraining 2-nov.				
Vaartspel(Z-3/4)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Interval Extensief M(Z-3/4)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Wedstrijden	Vaartspel/Techniek(Z-3/4)	Aanvang 09.00				
2x 4 Rnd >60-65%< # R=2'	2x 4 Rnd inr 60 en 70%	5 Rnd >60-65%< # R=2'	5 Rnd >60-65%< # R=2'		30' Techniek Bocht 50%	Geen duintraining?				
1x 5 Rnd >65-70%< # R=2'	2x Steig 200/600 in 70-85%	4 Rnd >60>65>70>75% # R=3'	4 Rnd >60>65>70>75% # R=3'	Wedstrijden Haarlem	Blokjes 2 of 3 Rndn # 1 Rnd Rust	Dan, als het kan fietsen.				
3 Steig 200/600 # 70-75-80'	1x Steig 400/800 in 85%	2x Steig 200/600 # 70-85%	1x Steig 100/700 # 80-90%	za 1/11 # 20.00 Ter Aar Trofee	2x Steig 100/300 # 70-80%	Extensief Duur van +/- 1,5 uur				
3x 400/600 # 75/40% # R=4	2x Glijstart + 200m	1x Steig 400/800 in 85%	2x Steig 200/600 # 80-90%	alleen op uitnodiging	1x Steig 200/600 # 70-80%	Elke 5de minuut versnelling 60"				
6x 200/200 # 75/40% # R=4	Start + 200m # R=4'	3x 400/400 # 70/40% # R=5	Glijstart + 100m # R=3'	zo 2/11 # 17.00 IJskonijnen	1x Steig 300/500 # 70%	Mountainbiken is perfect!!				
7 Rnd ~ >65-70%< # R=4'	Start + 1 Rnd # R=5'	2x 600/600 # 70/40% # R=5	Glijstart + 300m # R=3'	zo 2/11 # 20.00 IJSbeer/KenCup	Blijf in de hoeken zitten	Duur Extensief moet je blijven				
Alles op techniek!!	3x 300/300 # 85/40% # R=5	2x 400/800 # 70/40% # R=5	Start + 300m # R=4'		3x 400/400 # 70/40% # R=5	onderhouden.				
Op techniek, Jun C aangepast	2x 3 Rndn poetsen op 40%	2x 3 Rnd poetsen 40%	Start + 1 Rndn # R=5'		4 Rnd 70% # R=4'	Lopen mag ook maar dan de helft				
3 Rnd poetsen >40-45%<	TA= Aktive armen	TA=Terugsturen en Hoeken!!	80m aengl. + 1 Rnd # R=4'		2x 3 Rndn poetsen op 40%	van het fietsen				
TA= LZP/Hoeken/Sturen			2x 3 Rdn techn. 48% # R=3'	TA= Reactie en bewegingsritme	TA= Bocht	Wel 15' WUP en Cooldown				
IJstraining 3-nov.	IJstraining CF 4-nov.	IJstraining 5-nov.	IJstraining 6-nov.		IJstraining 8-nov.	Duintraining 9-nov.				
Interval Extensief L(Z-3/4)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Interval Extensief K(Z-3/4)	Interval Extensief K(Z-3/4)	Wedstrijden	Vaartspel(Z-3/4)	Aanvang 09.00				
2x 4 Rnd 65-70%	5 Rnd >60-65%<		2x 4 Rnd 70-80%	Wedstrijden Haarlem	30' Techn. Rechteind 50%	Geen duintraining?				
1 RondeRust=Max 2'30" !!!!	4 Rnd 65>70>75>80%	Training van 6 nov	2x Steig 100/700 # 70-80%	za 8/11 # 20.00 Geen wedstrijden	Blokjes 2 of 3 Rdn # 1 Rnd Rust	Dan, als het kan fietsen.				
2 steig 200/600 # 70-80%	2 Steig 100/700 # 70-80%		2x Steig 200/600 # 70-80%	zo 9/11 # 17.00 IJskonijnen	1 RondeRust=Max 2'30" !!!!	Extensief Duur van +/- 1,5 uur				
Blijf in de hoeken zitten!!	2 Steig 200/600 # 70-80%			zo 9/11 # 20.00 6banen marathon	2x Steig 100/700 # 70 + 80°	Elke 5de minuut versnelling 60"				
2x 800/400 #70/50% # R=5'	2x Powerstart + 200m # R=3		Zitten blijven!!		2x Steig 200/600 # 70 + 80°	Mountainbiken is perfect!!				
2x 600/400 #70/50% # R=5'	1x Powerstart + 400m # R=5		6x 100/300 # 70/40% # R=5		1x Steig 300/500 # 70%	Duur Extensief moet je blijven				
2x 400/600 #70/50% # R=4'			6x 200/200 # 70/40% # R=5	Let op! Volgende week	3 Rnd 85% # R=5'	onderhouden.				
2x 400/800 #70/50% # R=4'	Uit 80m aanglijden		4x 300/300 # 70/40% # R=5	za 15/11 # GEEN training H07	5 Rnd >60-65%< # R=5'	Lopen mag ook maar dan de helft				
4 Rndn poetsen op 40%	3x 3 Rnd techn. 49% # R=3'		4 Rnd poetsen 49%	Landelijke Marathon	3 Rnd Slomo uitrijden	van het fietsen				
TA=LZP/Hoeken/Sturen	TA= Aktive armen		TA=Druk in de bocht		TA=LZP/Hoeken/Sturen	Wel 15' WUP en Cooldown				