

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; IJS 1 Cyclus 2		10-nov. t/m 30-nov.		Week 46-47-48		@			
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
IJstraining		IJstraining CF		IJstraining		IJstraining		IJstraining		IJstraining		Duintraining	
10-nov.		11-nov.		12-nov.		13-nov.		14-nov.		15-nov.		16-nov.	
Vaartspel (Z-3/4)		Duur Intensief (Z-3/4)		Duur Intensief (Z-3/4)		Vaartspel/Snelheid(Z-4/5)		20' Core zelf doen		Geen training H07			
5 Rnd >55-65%< # R=1 Rnd		5 Rnd 50-55% poetsen				5 Rnd 60% # R=1 Rnd						Geen duintraining?	
5 Rndn van 55>60>65>70>75		5 Rnd >60>65>70>75>80%		Training van 11 november		4 Rndn van 60>65>70>75		Wedstrijden Haarlem za 15/11 # Geen wedstrijden zo 16/11 # 17.00 Ijskonijncup zo 16-11 # 20.00 Gewest wedstrijd Jun A/B en Neo op uitnodiging		GEEN training H07 Landelijke Marathon		Dan, als het kan fietsen.	
1x steig 300/900 # 80%		1x Steig 200/600 # 70 en 80%				1x Steig 200/600 # 85%						Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
1x steig 400/800 # 80%		1x Steig 300/900 # 80%				1x Steig 300/900 # 85%						Elke 10de minuut versnelling 60"	
7x 100/300 # 80/30% # R=5		8 Rnd >75-85%< # R=6'				2x glijstart + bocht # R=3'						Mountainbiken is perfect!!	
3x 400/400 # 75/50% # R=5		7 Rnd >75-85%< # R=5'				Start + bocht # R=5'						Duur Extensief moet je blijven onderhouden.	
8 Rnd >65-70%< # R=4'		6 Rnd >75-85%< # R=5'				Uit 80m aanglijden						Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.	
Jun C aanpassen >techniekoef.<						2x 1 Rnd 90% # R=5'						Uitvalsprong 14 links en 14 rechts	
2x 3 Rnd poetsen 39%		4 Rndn poetsen op 40%				2x 3 Rnd 40% poetstechniel						Duurloopje 20' (Z3)	
TA= Plaatsen rechterschaats		TA=LZP/Hoeken/Sturen				TA= >Ritme 500m<						Cooldown 20' met Core oefeningen	
IJstraining		IJstraining CF		IJstraining		IJstraining		IJstraining		IJstraining		Duintraining	
17-nov.		18-nov.		19-nov.		20-nov.		21-nov.		22-nov.		23-nov.	
Duur Extensief(Z-3)		Accelereren (Z-4/5)		Vaartspel(Z-4)		Vaartspel(Z-4)		20' Core zelf doen		Vaartspel (Z-4)			
4 Rnd >60-65%<		5 Rnd >50-60%< # R= 3'				5 Rnd 50% # R=2'30"				2x 4 Rnd inr 65 en 70%		Geen duintraining?	
5 Rndn van 55>60>65>70>75		4 Rndn >60>65>70>75%		Training van 20 november		4 Rndn van 60>65>70>75		Wedstrijden Haarlem za 22/11 # open schaatsavond van 20.00-23.00 4Daagse van Noord-Holland zo 23/11 #17.00 Jeugdmarathon zo 23/11 # 20.00 Ijsbeer/KenCup Zie website voor onderdelen		2 Steig 100/300 # 70-80%		Dan, als het kan fietsen.	
2 Steig 200/600 # 70-75%		3x Steig 200/600 # 70-80-90%				1x Steig 200/600 # 85%				2 Steig 200/600 # 70-80%		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
		2x Met 2 of 3-tallen # R=6'				1x Steig 400/800 # 85%				Instructie startprocedure		Elke 10de minuut versnelling 60"	
6-7-8-6 Rnd op >65-70%< R= steeds 5'		Vanuit 80m aanglijden 3 Rndn				Blijf in de hoeken zitten!!				2x start + bocht # R=4'		Mountainbiken is perfect!!	
Jun C aanpassen + techniek		Rnd 1. lanceren naar 85%				7x 200/200 # 80/40% # R=5				1x start + 1 Rnd # R=5'		Duur Extensief moet je blijven onderhouden.	
		Rnd 2. overnemen en naar 90%		7 Rnd >70-75%< # R=5'		Uit 80m aanglijden				Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.			
		Rnd 3. overnemen en solo finshen		2x 600/800 # 80/50% # R=5		2 Rnd zo hard als je kan # R=5'				Uitvalsprong 14 links en 14 rechts			
3 Rnd poetsen 40%		TA= >Ritme 1000m<				Jun C aanpassen + techniek				4x 200/200 80/40% # R=4'		Duurloopje 20' (Z3)	
TA=Hoeken/sturen		4 Rnd >70>75>80>85% # R=4'				4 Rndn poetsen op 40%				2x 3 Rnd poets 39% # R=3'		Cooldown 20' met Core oefeningen	
		2x 3 Rnd 39% poetsen								TA=Actieve ambeweging			
IJstraining		IJstraining CF		IJstraining		IJstraining		IJstraining		IJstraining		Duintraining	
24-nov.		25-nov.		26-nov.		27-nov.		28-nov.		29-nov.		30-nov.	
Vaartspel(Z-4/5)		Tempo (Z-4/5)				Vaartspel(Z-3/4)		20' Core zelf doen		Techniek (Z-2/3)			
2x 4 Rnd >65-75%<		5 Rnd >50-60%< # R= 3'				5 Rnd 50% # R=2'30"				35' Techniek op 50%		Geen duintraining?	
2x Steig 200/600 # 70-80%		4 Rnd 50-60-70-75% # R=3'		Training van 25 of 27 november		4 Rndn 60-70-75-80%		Wedstrijden Haarlem za 29-11 # Haarlem Trofee Interclub op uitnodiging zo 30-11 # 17.00 Ijskonijnen zo 30-11 # 20.00 Ijsbeer/Kencup		3x 3 Rnd techn. recht eind		Dan, als het kan fietsen.	
1x Steig 400/800 # 80%		1x Steig 100/700 # 85%				2x steig 300/600 # 70-80%				3x 3 Rnd techn. bocht		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
2 Series x 7 Ronden # SR=6'		1x Steig 200/600 # 85%								steeds 1 Rnd rust 2'30		Elke 10de minuut versnelling 60"	
1 Rnd 75% - 1 Rnd 50% -		1x Steig 300/900 # 85%				6 Ronden uit 80m aengl. # R=6'						Mountainbiken is perfect!!	
1 Rnd 80% - 2 Rnd 50% -		Vanuit 80m aanglijden				1 Rnd 85% - 1 Rnd 50% -				2x Steig 100/700 # 70-80%		Duur Extensief moet je blijven onderhouden.	
1 Rnd 75% -1 Rnd finish 90%		2 Rndn 95% # R=7'		STG Zaanstreek In Thialf Vrijdag 12 december Start om 20.00 uur INGESCHREVEN??		1 Rnd 85% - 2 Rnd 50% -				2x Steig 200/600 # 70-80%		Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.	
8 Rnd >70-75%< # R=4'		3 Rndn 95% # R=7'				1 Rnd 85% met 80m finish!!				3x 200/200 # 70/50% # R=5		14 sprongen uitval links en rechts	
Jun C aanpassen + techn. rechtein		5 Rnd >50-60%< # R= 3'				8 Rnd >60-65%< # R=5'				3 Rndn poetsen 40%		Duurloopje 20' (Z3)	
3 Rnd 40% poetsen		2x 3 Rndn Poets 38% # R=3				2x 3 Rnd slomo 38% # R=3'				TA=Hoeken/Sturen/Balans		Cooldown 20' met Core oefeningen	
TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen		TA= >Ritme 1000m<						TA=Hoeken+Verzamelen					