

Programma STG Zaanstreek 2025-2026				Periode; WP1		Cyclus 1		1-dec. t/m 21-dec.		Week 49-50-51		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
IJstraining H'lem 1-dec.		IJstraining CF 2-dec.		IJstraining A'dam 3-dec.		IJstraining H'lem 4-dec.		5-dec.		IJstraining H'lem 6-dec.		Duintraining 7-dec.	
Interval Extensief K (Z-3/4)		Vaartspel(Z-4)		Vaartspel(Z-3/4)		Snelheid (Z-4/5)				Vaartspel+Start			
5 Rnd 60% # R=2'30"		5 Rndn 55%				4 Rnd 60% # R=3'				2x 4 Rnd >60-70%< # R=3'		Geen duintraining?	
4 Rndn van 60>65>70>75%		4 Rndn 60-70-75-80%				4 Rndn van 65>70>75-80%		za 6/12# Gewestelijke Junioren C		2x Steig 100/700 # 70-85%		Dan, als het kan fietsen.	
2x Steig 200/600 # 75 en 85%		2x steig 200/600 # 75 en 85%				1x Steig 100/700 # 85%		op uitnodiging		2x Steig 200/600 # 70-85%		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
1x Steig 300/900 # 80%		1x steig 400/800 # 80%		Training van dinsdag 2 dec		3x Steig 200/600 # 75-80-85%				Uitleg en oefenen startprocedure		Elke 10de minuut versnelling 60"	
5x 200/200 # 75-50% # R=5		4 Ronden uit 80m aangl. # R=6'				Powerstart + bocht # R=4'		zo 7/12# 17.00 IJskonijnen		2x Glijstart+50m # R=3'		Mountainbiken is perfect!!	
5x 100/300 # 75-50% # R=5		1 Rnd 50%-1 Rnd 80% -1 Rnd 50%				Powerstart + 400m # R=4'		zo 7/12# 20.00 KenCup		1x Start+bocht # R=4'		Duur Extensief moet je blijven	
3x 300/300 # 75-50% # R=5		1 Rnd 85% met 80m finish!!				Start + bocht # R=4'				1x Start+400m # R=5'		onderhouden.	
4 Rnd poetsen		6 Rnd >60-65%< # R=5'				Start + 400m # R=5'		Volgende week		2 Rnd 90% # R=5'		Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.	
TA=Versnellen in de bocht		2x 4 Rnd poetstechniek 38%				100m aangl. + 400m # R=4'		Vrijdag 12 december		Uit 80m aanglijden		Uitvalsprong 14 links en 14 rechts	
						2x 3 Rnd 38% poetstechnie!		STG in Thialf		2x 3 Rnd poetsen 40%		Duurloopje 20' (Z3)	
						TA=Actieve ammen, 500m Ritme!!		Zie website STG				Cooldown 20' met Core oefeningen	
IJstraining H'lem 8-dec.		IJstraining CF 9-dec.		IJstraining A'dam 10-dec.		IJstraining H'lem 11-dec.		Vanavond 12-dec.		IJstraining H'lem 13-dec.		Duintraining 14-dec.	
Vaartspel(Z-3/4)		Snelheid		Interval Extensief M(Z-3)		Snelheid+Start		STGZ inThialf		Vaartspel+Techn.			
2x 4 Rnd van 50 naar 75%		5 Rnd 50% # R= 2'30"		2x 4 Rnd 60 en 70%		4 Rnd 50% # R=2'30"		Vanavond in Thialf		20' Techniek recht 50-55%		Geen duintraining?	
1x Steig 200/600 # 85%		4 Rnd 50-60-70-75% # R=2'30"		2x Steig 200/600 # 70-85%		4 Rnd 60-70-75-80% # R=2'30"		Aanvang 20.15		20' Techniek bocht 50-55%		Dan, als het kan fietsen.	
1x Steig 300/900 # 85%		1x Steig 100/700 # 85%		1x Steig 300/900 # 85%		2x Steig 100/700 # 80+90%		Houd rekening met files!!		2 Steig 200/600 # 70+80%		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
1x Steig 400/800 # 85%		1x Steig 200/600 # 85%		1x Steig 300/900 # 85%		2x Steig 200/600 # 80+90%		Wedstrijden Haarlem		1 Steig 300/900 # 80%		Elke 10de minuut versnelling 60"	
5 Rnd uit 80m aangl.		1x Steig 300/900 # 85%		4x 400/400 # 70/40% # R=5		Powerstart +100m # R=4'		za 13/12 # Geen wedstrijden		1x Powerstart 400m # R=4'		Mountainbiken is perfect!!	
1 Rnd 85% - 2 Rnd 49%		2x Powerstart +bocht # R=4		2x 600/600 # 70/40% # R=5		Powerstart +300m # R=4'		zo 14/12 # Geen wedstrijden		80m aangl. + 1 Rnd # R=5'		Duur Extensief moet je blijven	
2 Rnd 85% met 80m finish # SR=6'		Vanuit 80m aanglijden		4x 300/300 # 70/40% # R=5		Start + bocht # R=4'						onderhouden.	
2x 400/800 # 85/40% # R=5		1 Rndn 95% # R=8'		2x 3 Rnd poetsen 40%		Start + 400m # R=6'				2x 3 Rnd poetsen 40% # R=3'		Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.	
7 Rnd >60-65%< # R=5'		2 Rndn 95% # R=8'				4 Rnd >60-65%< # R=4'				TA=Hoeken/Sturen/Verzamelen		Uitvalsprong 14 links en 14 rechts	
4 Rnd poetsen		2x 3 Rndn Poets 38% # R=3				3 Rndn slomo 38%						Duurloopje 20' (Z3)	
TA=Hoeken+Verzamelen												Cooldown 20' met Core oefeningen	
IJstraining H'lem 15-dec.		IJstraining CF 16-dec.		IJstraining A'dam 17-dec.		IJstraining H'lem 18-dec.		19-dec.		IJstraining H'lem 20-dec.		Duintraining 21-dec.	
Duur Extensief(Z-3)		Interval Intensief K(Z-4)		Interval Intensief M(Z-4)		Interval Extensief M(Z-3)				Vaartspel (Z-3/4)			
2x 4 Rnd 60 en 70%		5 Rnd >55-65%< # R=3'				5 Rnd 50-60% # R=3'		Wedstrijden Haarlem		4 Rnd >60-65%< # R=3'		Geen duintraining?	
1x steig 200/600 # 75%		4 Rnd >65-75%< # R=3'				5 Rnd 60-70% # R=3'		za 20-12 # 08.00 Jan v Gennip		4x 3 Rnd techniek bocht		Dan, als het kan fietsen.	
1x steig 300/900 # 75%		3x Steig 200/600 # 65-75-85%		Training van dinsdag 16 dec		2x Steig 200/600 # 80+90%		za 20-12 # 20.00 Ijsbeer		steeds 1 Rnd rust = 2'30		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
6 Rnd >65-70%< # R=5'		Zitten blijven!!				3x 400/400 # 70/40% # R=5		zo 21-12 # 17.00 Jeugdmarathon		2x Steig 200/600 # 70+80%		Elke 10de minuut versnelling 60"	
8 Rnd >65-70%< # R=5'		7x 100/300 # 85/40% # R=5				2x 600/600 # 70/40% # R=5		zo 21-12 # Kennemercup		1x Steig 300/900 # 75%		Mountainbiken is perfect!!	
8 Rnd >65-70%< # R=5'		7x 200/200 # 85/40% # R=5				4x 300/300 # 70/40% # R=5		Lange afstanden		5x 200/200 # 70/45% # R=4		Duur Extensief moet je blijven	
6 Rnd >65-70%< # R=5'		4x 300/300 # 85/40% # R=5						3.000/5.000/10.000m		6 Rnd >60-65%< # R=4'		onderhouden.	
Jun C aanpassen(techn.training)		TA=Versnellen rechte eind				4 Rnd poetsen 39%		Vanaf maandag kerstregeling		2x 3 Rnd poetsen 40%		Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.	
3 Rnd poetsen		4 Rnd uitr. Slowmo				TA=Terugsturen en Hoeken!!		Zie website baanvereniging		TA=Hoeken/Sturen/Balans		Uitvalsprong 14 links en 14 rechts	
TA=Hoeken+Verzamelen+Sturen												Duurloopje 20' (Z3)	
												Cooldown 20' met Core oefeningen	