Programma STG Zaanstreek 2026-2027	Periode; VP 1 Cyclus 1	25-mei t/m 14-jun.	Week 22-23-24 @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Pinkster (wel DTS) 25-mei	**Wil je fietsen?** 26-mei	**Landtraining** 27-mei	28-mei	29-mei	**Duintraining** 30-mei	**Wil je fietsen?** 31-mei
Interval extensief M (Z-3/4)	**Duur Extensief(Z-2/3)**	**Interval Int K (Z-4)**	**Duur Extensief(Z-2/3)**	**Rust**	**Vaartspel (Z-3)**	**Duur Extensief(Z-2/3)**
3 Rndn inr. 65-70-75%		15' ontspannen inlopen +	15' Inrijden 60%		20' ontspannen inlopen +	
2x Steig stacar/finish 70-75%	15' inrijden >55-65%<	div. bewegingsvormen	3x steig van 20" # 70% # R=2'	**Accent ligt op;**	variatie in losmakende oef.	Rondje ontspannen fietsen
2x Steig hoek/finish 70-75%	3x steig 30" van 55 naar 65-70-75%	5' lenigheid/coörd.	Rust is 2' in 55%	**Coordinatie**	5' lenigheid/coörd.	Totaal ca 2 uur
				Lenigheid	3x 80m steig 70-75-80% # R=60"	Ontspannen fietsen dus;
3x 4'/3' # 75-55% # SR=2' extra	Ritje van 60' op >60-70%<	3x 80m steig 70-80-90%	Ritje van 90 >60-65%<	**Technische uitvoering**		dat is minder snel als 39km/uur!!
4x 3'/2' # 75-55% # SR=3' extra		5x 12 sprongen + 60m sprint			**3x** 3'/3' op 70/40% # R=5'	**Mountainbiken ook prima**
6x 2'/2' # 75-55% # SR=1 ronde	2x steig 20" van 55 naar 75%	R=90" en # SR=6'	2x steig van 20" in 75 en 70%	Sprongvormen!	waarin **2'** droogrijden en **1'** lopen	
MAX 4 per groepje!! Beste=SOLO		2 Series Ladderen 8 oef.	Rust is 2' in 55%	Niet vergeten.		
Jun A+ 80%= >39-42< km/uur	5' uittollen op 50%	20m + ladder + 20m sprint		Buikspieren!!	**4x** 2'/2' lopen op 70% # SR=5'	
Jun C+ 80%= >31-33< km/uur		20' Buikspierrondje	10' op licht verzet uitrijden		10' uitlopen met veel ontsp.oef.	Skeeleren, zie STG website
Let op!! Het is nog EXTENSIEF		5' rek/strek spanning eraf	**Mountainbiken ook prima**		5' rek/strek spanning eraf	
Wielerbaan 1-jun.	**Wil je fietsen?** 2-jun.	**Landtraining** 3-jun.	**Wil je fietsen?** 4-jun.	5-jun.	**Duintraining** 6-jun.	7-jun.
Duur Intensief (Z-3/4)	**Duur Extensief(Z-2/3)**	**Vaartspel (Z-4)**	**Vaartspel (Z-2/3)**	**Rust**	**Vaartspel (Z-2/3)**	**Duur Extensief (Z-2/3)**
3 ronden >65-70%<		20' ontspannen inlopen +	15' Inrijden op 60-70%		20' ontspannen inlopen +	Probeer met een groepje
3x steig caravan/finish 70-75-80%	15' inrijden >55-65%<	div. bewegingsvormen	2x Steig 20"# R=2' tollen op 60%		div. bewegingsvormen	af te spreken.
4'/4' in 80/50%	3x steig 60" van 55 naar 70-75-80%	5' lenigheid/coörd.	2x Steig 30"# R=2' tollen op 60%		10' lenigheid/coörd.	Rondje ontspannen fietsen
5'/5' in 80/50%		3x 14 sprong. + 2' lopen>70-75%<	Steig 65 en-75%		3x 80m steig 70-80-90% # R=60"	Totaal ca 3 uur. **Kopje 2x???**
6'/6' in 80/50%		R=2' en # SR=5'		Sprongvormen!		Ontspannen fietsen dus;
7'/7' in 80/50%	Ritje van 90' op >60-65%<	5' tempoloop >80-85%< # **R=5'**	7' op 75% # R=5' ontspannen	Niet vergeten.	5x 1'/1' 70/50% # R=5'	dat is minder snel dan 39km/uur!!
6'/6' in 80/50%	Elke 10de minuut 1' >70-75%<		4x 2'/2' - 75/55% # SR=5'	Buikspieren!!		**Kopje op?? volle bak!!**
5'/5' in 80/50%		2' droogr. + 1' lopen 70% + 2' droog	7' op 80% # R=5' ontspannen		2' droogr + 1' lopen 70% + 3' droogr	
4'/4' in 80/50%		**SR=5'**	15' op >60-65%<		SR=5'	**Mountainbiken ook prima**
	2x steig 20" van 55 naar 75%	20' Core	5' tollen >45-55%<		20' Core	Skeeleren, zie STG website
Trapfreq. >90+	5' uittollen op 50%	5' rek/strek spanning eraf	Trapfreq 90+		5' rek/strek spanning eraf	
8-jun.	**Wil je fietsen?** 9-jun.	**Landtraining** 10-jun.	**Wil je fietsen?** 11-jun.	12-jun.	**Duintraining** 13-jun.	**Wil je fietsen?** 14-jun.
Interval Intensief M (Z-4/5)	**Duur Extensief(Z-2/3)**	**Interval Int K (Z-4/5)**	**Interval Extensief L (Z-2/3)**	**Rust**	**Vaartspel (Z-2/3/4)**	**Duur Extensief (Z-2/3/4)**
3 Rndn 65-75-80%		15' ontspannen inlopen +	15' Inr van 60% naar 75%		15' inlopen/diverse oef.	Probeer met een groepje
2x steig hoek/finish 75-85%	15' inrijden >55-65%<	5' div. actieve bewegingsvormen	2x steig van 20" van 50 naar 80%	Bij schaatsoefeningen	10' lenigheid/coörd.	af te spreken.
3x steig slagb/brug op 75-85-90%	2x steig 20" van 55 naar 75%	3x steig 80m 70-80-90% # R=60"	Rust is 2' - 55%	en sprongvormen'	3x 80m steig 70-80-90% # R=60"	Rondje ontspannen fietsen
				geen haastig en/of slordig gedoe	5x 10 sch.spr. # R=30" # SR=5'	Totaal ca 3 uur. **Kopje 2x???**
6x 1'30"/1'30" in 85/50% # SR= 6'	Ritje van 60' op >60-65%<	3x (14 sprong)+ 80m Sprint # R=60"	Seri 2x uitvoeren!	Technische goede uitvoering	4x 60"/60" lopen 70/45% # SR=5'	**Kopje op?? volle bak!!**
5x 2'/2' in 85/50% # SR=5'		Intensiteit >85-90%< # SR=6'	Arbeid 75% en Rust 55%			
4x 3'/3' in 85/50% # R=1 ronde	2x steig 20" van 55 naar 75%		**2'-3'-4'-3'-2'**	Niet vergeten.	Op geaccidenteerd parkoers	**Mountainbiken ook prima**
		5x 45"/45" lopen 85/20% SR=6'	Rust zelfde als Arbeid	Buikspieren!!	20' duurloop >60-75%< met daarin	
MAX 4 per groepje!! Beste=SOLO	5' uittollen op 50%	5x 60"/60" lopen 85/20% SR=6'	SerieRust = 6'	**Volgende week Mergelland**	2x 2' droogrijden(houding)	**Volgende week Mergelland**
Jun A+ 85% = >41-44km/u<		15' Core/Buikspierrondje	2x steig van 20" van 50 naar 80%			Skeeleren, zie STG website
Jun C+ 85%= >33-35km/u<		5' rek/strek spanning eraf	10' op licht verzet uitrijden		15' Core en rek/strek spanning eraf	