

Programma STG Zaanstreek 2026-2027		Periode; VP 1 Cyclus 2				15-jun. t/m 5-jul.		Week	25-26-27	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielierbaan 15-jun.	Wil je fietsen? 16-jun.	Landtraining 17-jun.			Duintraining 20-jun.					
Vaartspel (Z-4)	Duur Extensief (Z-2/3)	Vaartspel (Z-3)	Rust	Rust	Vaartspel (Z-3)					
2 Rndn 65-75% 3x steig caravan/finish 65-75-85% 15' >60-65%< elke Rnd aanzet van finish>>brugop 85% # R=6' 40' Arbeid, achterelkaar door 6'~80%>5'~60%>4'~80%>3'~60%> 8'~80%>5'~60%>4'~80%>5'~50% 5x 60"/60" # 80/55% Trapfreq. >90+	15' inrijden >55-65%< 3x steig 20" in 70-75-80% Ritje van 60' op >55-65%< waarin elke 10de minuut 20' versnellen tot 80% 5' uittollen op 50% Trapfreq >90+	20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd. Niet te gek ivm komend weekend!! 4x Steig 120m 70-75-80-85% R=steeds 2' 3' droogr + 4' lopen 55% + 3' droogr SR=5' 30' Core/Buikspier en uitwerken	Alles controleren wat je nodig hebt voor de Mergelland	Vrijdag-Zaterdag-Zondag Mergelland Racefiets div. afstanden Toertocht Geen wedstrijd!!!	15' inlopen/diverse oef. 15' lenigh/coördinatie 4x 14 sch.spr. # R=30" # SR=4' 3x 2'/2' droogrijden # SR=4' 5x 1'/1' lopen 80/40% # SR=4' 8' duurloop >60-65%< 5' rek/strek	Nog een rondje Mergelland. Geen Mergelland?? Mountainbiken is ook prima!! Skeelers, zie STG website				
Wielierbaan 22-jun.	Wil je fietsen 23-jun.	Landtraining 24-jun.	Wil je fietsen? 25-jun.		Duintraining 27-jun.	Wil je fietsen? 28-jun.				
Interval extensief M (Z-3)	Duur Extensief (Z-2/3)	Blok/Circuit (Z-4/5)	Interval Extensief L (Z-3)	Zaterdag 28 juni	Interval Ext. M (Z-3)	Vaartspel (Z-3)				
3 Rndn 65-70-75% 3x steig hoek/finish 70-75-80% 3x steig car/finish 70-75-80% 3'-2'-1'-2'-3' 75% # R=idem SR=5' 8' >70-75%< # R=6' 1'-2'-3'-2'-1' 75% # R=idem SR=5' 7' >70-75%<	15' inrijden >55-65%< 3x steig 40" in 70-75-80% R=steeds 2' rustig doorfietsen Ritje van 45' op >65-75%< 3x steig 40" in 70-75-80% 5' uittollen op 50% Trapfreq >90+	20' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 5' lenigheid/coörd. 3x steig 120m 70-80-90% # R=60" Serie 3x uitvoeren SR=6' 8' Circuit. Intensiteit >85-90%< Bij stations 14 herhalingen Jun C aanpassen 15' Uitwerken	15' Inr van 60% naar 75% 2x steig van 20" van 50 naar 80% Rust is 2' in 55% Serie 2x uitvoeren. Arbeid 70% en Rust 50% 2'-3'-4'-3'-2' Rust zelfde als Arbeid SerieRust = 6'	Jeugd Zomerkamp Zie website en info die je per app hebt ontvangen Zelf blijven onderhouden Core en Buikspieren!!	10' inlopen/diverse oef. 15' lenigh/coördinatie 3 Series 75/50% # SR=steeds 6' 1) 5x 90"/90" # 12 Sprong+rest lopen 2) 3x 2' droogrijden / 1' lopen 65% 3) 4x 60"/60" # Lopen 5' ontspannen dribbel met varia oef. 10' rek/strek spanning eraf	15' inr. > 65-70-75% Steig gaan tot 85% 2x Steig 20" R=2' tollen 60% 2x Steig 30" R=2' tollen op 60% 3' >85%< R=6' 4x 60"/60" op 85/50% # SR=5' 3' >85%< R=6' 6x 30"/30" op 85/50% # SR=5' 10' uitfietsen op 55% tollen Mountainbiken is ook prima!! Skeelers, zie STG website				
	Wil je fietsen 30-jun.	Landtraining 1-jul.	Wil je fietsen? 2-jul.		Duintraining 4-jul.	Wil je fietsen? 5-jul.				
Tijdrit	Duur Extensief (Z-2/3)	Vaartspel/Snelheid (Z-5)	Duur Extensief (Z-2/3)		Duur Intensief (Z-3/4)	Vaartspel (Z-3)				
Aanvang Jeugd 18.00 uur Zorg voor een goede WUP 2 Rndn 55-60% licht verzet inrijden 2 Rndn 70 en 80% Halve ronde 90% 2 Rnd 55% licht verzet!! 2x steig hoek/slagboom 90% 2 Rnd 40% 10' tot start voorbereiden Bepaal hoe de wind staat en maak keuze welk verzet je rijdt	15' inrijden >55-65%< 2x steig 20" in 70 en 75% # R=2' Ritje van 60' op >60-65%< 2x steig 20" in 70 en 75% # R=2' 5' uittollen op 50%	15' ontspannen inlopen + variatie in losmakende oef. 10' lenigheid/coörd. 3x steig 120m 70-80-85% # R=60" 5x 12 oef. + 120m Sprint # R=1'30" Intensiteit >85-95%< # SR=6' Start + 2' Tempo >90 # R=6' Start + 3' Tempo >90 # R=6'	15' inrijden >55-65%< 2x steig 20" in 70 en 75% # R=2' 10' >60-65%< 10' >65-70%< 10' >75% 10' >60-65%< 2x steig 20" in 70 en 75% # R=2' 10' >55-60%< Trapfreq >90+	Zelf blijven onderhouden Core en Buikspieren!!	15' inlopen/diverse oef. 15' lenigh/coördinatie 3x de volgende Serie van 7 minuten Combi van; 12 sprongen>2' lopen> 3' droogrijden>rest lopen. intensiteit 75-80% # SR=6' Blijf tijdens Rust in beweging!! 5' ontspannen dribbel met varia oef. 10' ontspannen uitwerken/ losm.oef. 5' rek/strek spanning eraf	20' inr. van 55-60-65 naar 75% 3x steig 30" in 70-75-80% # R=2' 6' op 80% en Trapfreq >90-100< 10' ontp. fietsen >50-60%< 3x 1'30"/1'30" in 75/40% 10' ontp. fietsen >50-60%< 6' op 80% en Trapfreq >90-100< 20' duur op >55-65%<uitfietsen!! Mountainbiken is ook prima!! Skeelers, zie STG website				