

Programma STG Zaanstreek 2026-2027				Periode; VP 1		Cyclus 3		6-jul. t/m		26-jul.		Week		28-29-30		@	
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag					
Wielervedbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Interval Extensief L (Z-3)		Brilnoren		Duintraining		Wil je fietsen?					
6-jul.		7-jul.		8-jul.		9-jul.		10-jul.		11-jul.		12-jul.					
Vaartspel (Z-4)		Duur Extensief (Z-2/3)		Techniek/Kracht (Z-3/4)		Interval Extensief L (Z-3)		Zelf doen		Interval Extensief L (Z-3)		Duur Extensief (Z-2/3)					
2 Rndn 65-75%		10' inr. bijkletsen 55%		20' ontspannen inlopen +		5' >60%>5'>65%>5'>70%				20' div. oef. tijdens inlopen				Rondje ontspannen fietsen			
2x steig stacar/finish 70-80%		3x Steig 20" # R=2' tollen 60%		variatie in losmakende oef.		2x steig van 20" van 50 naar 80%				10' lenigh/coord				Totaal ca 2 uur			
2x slagboom/brugop 70-80%		Steig in 75-80-85%		3x Steig 120m in 70-75-80%		2x steig van 20" van 50 naar 80%		5' WUP		3x 2'2" - 75/40% waarin steeds				Ontspannen fietsen dus;			
4' >-85-90%< # R=6' in 50%		30' >60-70%< waarin		Elastieken, 4 Series		Rust is 2' - 55%		20' Core met daarin;		Serie droogrijden, Techniek!				dat is minder snel als 39km/uur!!			
8' >75-80%< # R=5' in 50%		elke 4de minuut 30" versnellen		Intensiteit >70-80%<		Arbeid 75% en Rust 55%		Squats, Single Leg Lunges,		3x 3'2" droogrijden/dribbel							
3x 3' / 3' - 85/50% # SR=5'		van 60% naar 80%				4' - 5' - 6' - 5' - 4'		Russian Twist,		Hoeken/bovenkomen LZP/act.inzet							
7' >75-80%< # R=5'		10' in >70-75%<				Rust zelfde als Arbeid en SR=5'		Buikspier recht en schuine		SR= 3' extra							
4x 2' / 2' - 85/50%		20' >60-70%< waarin				2x steig van 20" van 50 naar 80%		10' Planking op de rug en zij		4x 2'2" lopen - 75/50% # SR=4'				Mountainbiken is ook prima!!			
Jun A+ 80%=40km/u # 90%=45km/u		elke 5de minuut 20" versnellen		3x start+120m zonder elastiek		15' op licht verzet uitrijden		5' ontspannen/ademhaling		10' uitwerk/ontsp.oef				Skeeleren, zie STG website			
Jun C+ 80%=32km/u # 90%=36km/u		van 60% naar 80%		Core en uitwerken													
Trapfreq 90+		15' uittollen van 60 naar 50%															
Wielervedbaan		Wil je fietsen		Landtraining		Wil je fietsen?		Brilnoren		Duintraining		Wil je fietsen?					
13-jul.		14-jul.		15-jul.		16-jul.		17-jul.		18-jul.		19-jul.					
Interval Intensief M (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2/3)		Vaartspel+snelheid (Z-4/5)		Vaartspel (Z-3)		Zelf doen		Vaartspel (Z-3)		Vaartspel (Z-3)					
2 Rndn 65-75%		15' inr. bijkletsen 55%		15' ontspannen inlopen +		5' >60%>5'>65%>5'>70%				15' div. oef. tijdens inlopen		15' inr. > 65-70-75%					
2x steig hoek/finish 70-80%				10' lenigheid/coörd.		3x Steig 20"# R=2' tollen 60%		5' WUP		10' lenigh/coord		2x Steig 20">50 naar 75%< R=2'					
2x steig car/finish 75-85%		Ritje van 60' >60-70% <waarin		3x steig 120m in 70-80-85% # R=60		3x Steig 30"# R=2' tollen op 60%		20' Core met daarin;		3x Steig 60m 70-75-80% # R=60"		2x Steig 30">50 naar 75%< R=2'					
Sprint uit 10km/u, blijf in je zadel		elke 10de minuut 30" versnellen		3x start +120m # R=60"# SR=5'		Steig 65-70-75%		Squats, Single Leg Lunges,		3' >80-85%< # = R=4' blijf bewegen		8' >70/75%< # R=5' 55%					
Trapfrequentie van 10 naar 130		van 60% naar 80%				4' op 70% # R=5' ontspannen		Russian Twist,		3' droogr + 2' lopen >65%< R=4'		15' duurrit >60-65%<					
2x sprint stacar/finish # SR=5'		15' uittollen op 50%		3' Tempo >90%< # R=4'		3x 2'2" - 70/55% # SR=5'		Buikspier recht en schuine		5x 60"/60" lopen 70/50% # R=5'		3x 3'3" - 70/55% # SR=5'					
2x sprint slagb./brug op # SR=5'				4' Tempo >90% # R=5'		7' op >60-70%< # R=5' ontspannen		10' Planking op de rug en zij		2' droogr + 3' lopen >65%< R=3'		5' >70/75%< # R=5' 55%					
3x 1'30"/1'30" in 90/50% # SR=6'				3' Tempo >90% # R=4'		15' van >65 aflopend naar 60%<		5' ontspannen/ademhaling		15' ontp uitwerken		5' uitfietsen op 55%		Mountainbiken is ook prima!!			
5x 60"/60" in 90/50% # SR=6'				15' Core		5' tollen >50-55%<						Skeeleren, zie STG website					
6x 45"/45" in 90/50%				5' Rek/strek/spanning eraf		Trapfreq 90+											
Groepjes MAX 4 beter is solo																	
Wielervedbaan		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		Brilnoren		Duintraining		Wil je fietsen?					
20-jul.		21-jul.		22-jul.		23-jul.		24-jul.		25-jul.		26-jul.					
Interval Intensief L (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2/3)		Interval Intensief M (Z-4/5)		Duur Extensief (Z-2/3)		Zelf doen		Vaartspel/Snelheid (Z-3/4)		Vaartspel (Z-3)					
2 Rndn 65-75%		15' inr. bijkletsen 55%		15' ontspannen inlopen +		15' Inrijden >60-70%<				20' div. oef. tijdens inlopen		15' inr. > 65-70-75%					
2x steig hoek/finish 70-85%				variatie in losmakende oef.		3x Steig 30" # R=2' tollen op 60%		5' WUP		10' actieve oefeningen		3x Steig 80m # R=2' tollen 60%					
2x steig car/finish 70-85%		Ritje van 60' >60-70% <waarin		5' lenigheid/coörd.		Steig 65-70-75%		20' Core met daarin;		3x Steig 80m 70-80-85% # R=60"		Steig in 75-80-85%					
		elke 10de minuut 30" versnellen		3x 2'2' Intens. >90-95%<		20' >65-70%<		Squats, Single Leg Lunges,		3x start + 80m sprmt # R=1' # SR=5'		4x 2'30"/2'30" - 75/50%					
4x 3' / 3' - 85/50% # SR= 1' extra		van 60% naar 75%		14 sprongvorm + rest lopen # SR=5'		5' tollen op >50-60%<		Russian Twist,		2' tempo >85-90%< R=3'		6' ontspannen op 55%					
3x 4' / 4' - 85/50% # SR= 1' extra				4x 1'30"/1'30" lopen 90/30% # SR=4'		4x 1'2" - 70/55%		Buikspier recht en schuine		3' tempo >85-90%< R=4'		8' >70-80%<					
6x 2' / 2' - 85/50% # uitrijden		15' uittollen op 50%		5x 1'1" lopen 90/30% # SR=4'		5' tollen op >50-60%<		10' Planking op de rug en zij		2' tempo >85-90%< R=3'		6' ontspannen op 55%					
MAX 2 per groepje! Solo = beter				15' Core + 5' rek/strek		15' >65-70%<		5' ontspannen/ademhaling		15' Core		20' >65-70%<					
Jun A+ 85% = >42-44km/u<						5' uitfietsen - 55%				10' uitwerk/ontsp.oef		5' tollen op 55%		Mountainbiken is ook prima!!			
Jun C+ 85% = >33-35km/u<		Trapfreq 90+								10' uitwerk/ontsp.oef		Skeeleren, zie STG website					