

Programma STG Zaanstreek 2026-2027				Periode; VP 2 Cyclus 1		27-jul. t/m 16-aug.		Week	31-32-33	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielervedbaan 27-jul.	Wil je fietsen? 28-jul.	Landtraining 29-jul.	Wil je fietsen? 30-jul.		Duintraining 1-aug.	Wil je fietsen? 2-aug.				
Vaartspel (Z-3/4)	Duur Extensief (Z-2/3)	Vaartspel+kracht (Z-3/4)	Interval Ext. M (Z-3)	Zelf doen	Vaartspel (Z-3)	Duur Extensief (Z-2/3)				
2 Rndn 65-75%	15' op 65% licht verzet	15' inlopen met varia-oef.	15' van 55-60-65-70%		20' div. oef. tijdens inlopen					
3x steig car/finish 70-75-80%	3x Steig 30" >70-75-80%< R=2'	2 Series Elastieken, >70-75%< 1 Serie Elastieken, >80-85%< R= steeds 1' bij wissels en SR=2'	3x steig 20" in 70-75-80%	5' WUP	15' lenigh/coord	Sprek met elkaar af Rondje van 2,5-3 uur t Kopje?? Beetje spelen met de verzetten vooral lichte verzetjes Mountainbiken is ook prima!! Skeeleren, zie STG website				
3x steig slagb/brug op 70-75-80%	Spelen met verzetten		R= steeds 2' in 55%	20' Core met daarin;	2x de volgende Serie;					
3' >85-90%< # R=4'	12' - 65% # TF 65 verzet zwaarder		Alles in 75/55%	Squats, Single Leg Lunges,	Totaal 7' in een Combi van;					
9' >70-80%< # R=5'	10' - 65% # TF 90+ verzet lichter		SR= steeds 5' tolln	Russian Twist,	12 loopsprongen > 2' lopen-75%>					
7x 45"/45" - 75/50% # SR=6'	2x Steig 30" >70-80%< R=2'		4x 2'/2'	Buikspier recht en schuine	2' droognijden > rest lopen-75%					
4' >85-90%< # R=5'	12' - 65% # TF 65 verzet zwaarder		4x 1'30"/1'30"	10' Planking op de rug en zij	Intensiteit 75% # R=6'					
8' >70-80%< # R=5'	10' - 65% # TF 90+ verzet lichter	3x Steig 120m 70-75-80% # R=60"	5x 1'/1'	5' ontspannen/ademhaling	5' lopen 70% # R=4' ontspannen					
6x 60"/60" - 75/50%	2x Steig 30" >70-80%< R=2'	25' Core/Buikspieren	15' tolln op 55%	Blijf vooral ook Extensief Duur	20' Core/ontsp oef					
	10' op 65% licht verzet TF 100	5' ontspannen		onderhouden!!						
Wielervedbaan 3-aug.	Wil je fietsen? 4-aug.	Landtraining 5-aug.	Wil je fietsen? 6-aug.		Duintraining 8-aug.	Wil je fietsen? 9-aug.				
Duur Intensief (Z-4)	Duur Extensief (Z-2/3)	Vaartspel (Z-3/4)	Interval Extensief L (Z-3/4)	Zelf doen	Interval Extens L (Z-3)	Vaartspel (Z3)				
2 Rndn 65-70-75%	10' tolln op 60%	20' inlopen met varia-oef.	15' Inr van 60% naar 75%		15' div. oef. tijdens inlopen	10' van 55% naar 65%				
2x steig caravan/finish 70-80%	10' van >60 naar 75%	5' lenigheid/coord. + 5' actieve oef.	2x steig 30" van 50>80% # R=2'	5' WUP	15' lenigh/coord	5' van 65% naar 75%				
2x steig hoek/finish 70-80%	3x Steig van 20" in 70-75-85%	3x Steig 120m in 70-75-80%		20' Core met daarin;	3x 3'/2' lopen 75/40%	3x steig 20" # 75-80-85% # R=2'				
8' >80-85%< # R=6' >50-55%<	R=steeds 3' op 60%	Intensiteit >85-90%<		Squats, Single Leg Lunges,	in SerieRust=5' wel actief blijven	Steigerung vanuit 20 km/uur				
9' >80-85%< # R=7' >50-55%<		6x 14 Sch.spr. + 80m Sprint	Serie 2x uitvoeren.	Russian Twist,						
12' >80-85%< # R=8' >50-55%<	Ritje van 60" op 55-65%	R= steeds 60" en SR=6'	Arbeid 75% en Rust 50%	Buikspier recht en schuine	3x 3'/2' droogr./Lopen 75/40%	4x 2'/2' - 75/40% SR=5' tolln				
9' >80-85%< # R=7' >50-55%<	waarin elke 10de minuut 60"		2'-3'-4'-3'-2'	10' Planking op de rug en zij	in SerieRust=5' wel actief blijven	30' duur in >60-65%<				
8' >80-85%<	versnellen tot 75%	Achter elkaar door; droogr./ lopen	Rust zelfde als Arbeid	5' ontspannen/ademhaling		2x steig 20" 75-80% # R=2'				
		2' droog>1' loop>2' droog>1' loop	SerieRust = 5'		4x 1'30"/1'30" lopen 75/40%	10' uitrijden op 60%				
Jun A+ 80% = >39-42< km/uur		2' droog>1' loop # A=70% en R=5'		Blijf vooral ook Extensief Duur	SR=5' wel actief blijven	Mountainbiken is ook prima!!				
Jun C+ 80% = >31-33< km/uur		20' Core+uitwerken	5' op licht verzet uitrijden	onderhouden!!	15' Core/ontsp oef	Skeeleren, zie STG website				
Wielervedbaan 10-aug.	Wil je fietsen? 11-aug.	Landtraining 12-aug.	Wil je fietsen? 13-aug.		Duintraining 15-aug.	Wil je fietsen? 16-aug.				
Snelheid & Tempo (Z-4/5)	Duur Extensief (Z-2/3)	Interval Intensief K (Z-4)	Interval Ext. M (Z-3/4)	Zelf doen	Vaartspel/Snelheid (Z-4)	Duur Extensief (Z-3)				
2 Rndn 65-75-80%	5' tolln op 60%	15' ontspannen inlopen +	15' Inr van 60>70>75%		10' inlopen/15' lenigheid	5' tolln op 60%				
2x steig hoek/finish 75-85%	5' van >60 naar 75%	variatie in losmakende oef.	2x steig 100m van 50 naar 75%	5' WUP	3x steig 80m 70-80-85% # R=60"	10' van >60 naar 75%				
2x steig car/finish 75-85%	3x Steig van 20" in 60-70-75%	5' lenigheid/coörd.	2x steig 200m van 50 naar 75%	20' Core met daarin;	3x start+80m # R=90" en SR=4'	2x Steig van 20" in 70 en 80%				
Sprint uit 10km/u, blijf in je zadel	R=steeds 3' ontspannen	Intensiteit >75-90%<	Rust is steeds 2' in 55%	Squats, Single Leg Lunges,	6x 14 sch.spr. R=60" blijf bewegen!	R=steeds 3' op 60%				
Trapfrequentie van 10 naar 130		2 Series ladder. 8 skills+40m sprint		Russian Twist,	5' ontspannen dribbel	Pauze op de pont.				
3x sprint hoek/finish # SR= 6'	Rondje van 70'	R= steeds 60" en SR=5'	Serie 2x uitvoeren.	Buikspier recht en schuine						
3x sprint slagb./brugop # SR= 6'	Ontspannen fietsen >60-70%<	7x 30"/30" lopen 85/20% SR=6'	Arbeid 75% - Rust 55%	10' Planking op de rug en zij	3' tempo >85-90%< R=5'	Sprek met elkaar af				
	Beetje spelen met;	7x 45"/45" lopen 85/20% SR=6'	1'-2'-3'-2'-1'	5' ontspannen/ademhaling	2' tempo >85-90%< R=4'	Rondje Kopje 3x omhoog??				
Intensiteit 75 naar 90%	trapfrequentie >80-100<		Rust zelfde als Arbeid	Blijf vooral ook Extensief Duur	10' uitlopen/losm.oef.	Mountainbiken is ook prima!!				
Serie 4x uitvoeren # SR=6'		15' Core + 5' rek/strek	SerieRust = 5'	onderhouden!!	10' Ontspan.oef	Skeeleren, zie STG website				
2' ~75%+1' ~80%+1' ~85%+1'~90%			5' op licht verzet uitrijden							