

Programma STG Zaanstreek 2026-2027				Periode; VP 2 Cyclus 2		17-aug. t/m 6-sep.		Week	34-35-36	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
Wielervedbaan 17-aug.	Wil je fietsen? 18-aug.	Landtraining 19-aug.	Wil je fietsen? 20-aug.							
Vaartspel/Tempo (Z-4/5)	Duur Extensief (Z-2/3)	Vaartspel (Z-3/4)	Vaartspel (Z-3/4)	Zelf doen	Interval Extensief M (Z-3)	Vaartspel (Z-3)				
2 Rndn inr. 65 en 75%		20' inlopen met varia-oef.	15' inr. > 65-70-75%	Buikspieren recht/schuin	20' inlopen. >55-60%<	15' inr. > 65-70-75%				
3x steig stacar/finish 70-80-90%	15' inr. bijkletsen 60%	5' lenigheid / coord / actieve oef.	3x steig 30" in 70-75-80%	Crunches	onderweg lenigheid/coord. Oef.	3x steig 30" >65-70-75-80%				
3x steig car/brugop 70-80-90%	3x Steig 20" in 70-75-85%	3x Steig 120m in 70-75-80%	R= steeds 2' in 55%	Squats/Lunges	3x steig 120m ~ 70-75-80% # R=2'	R= steeds 2'				
3x sprint hoek/finish	R=steeds 3' op 60%	Intensiteit >100%< Sprinten	Steigerung vanuit 20 km/uur	Diverse Jumps	5x 12 sch.spr.+ 45" lopen op 70%	3' >70-75%< # R=5' >45-55%<				
Starten vanuit 10km/u uit zadel		3x Start+120m # R=2' # SR=5'		Accent op de Glutes!!	R=steeds 60" en SR=4'	6x 30"/30" - 75/50% # SR=6' 50%				
Start + 2' - 95% # R=5'	Ritje van 60' op 60-65%	5' tempoloop >80-85%< # R=5'	3' >75-80%< # R=5'		3x 3'/3' Mix schaatsoef + 65% lopen	6' >70-75%< # R=5' >45-55%<				
Start + 3' - 95% # R=6'	Beetje spelen met vooral		5x 1'30"/1'30" # 75/50% SR=6'		5' ontspannen uitlopen/losm.oef.	6x 45"/45" - 75/50% # SR=6' 50%				
Start + 4' - 95% # R=6'	lichte verzetjes	6' op >70-75%<	7' >75-80%< # R=6'			3' >70-75%< # R=5' >45-55%<				
Start + 5' - 95% # R=7'		2' droog>1' loop>2' droog>1' loop	6x 1'1' 75/50% SR=6'	Blijf vooral ook Extensief Duur	5x 1'1' lopen op 75/45%	10' uitrijden op 60%				
Start + 6' - 90% # R=7'		20' Core + 5' uitwerken	10' uitrijden op 65>60>50%	onderhouden!!	15' Core en ontsp.oef.	Mountainbiken is ook prima!!				
7' >70-75%<						Skeeleren, zie STG website				
Tijddrit Individueel Z-5 24-aug.	Wil je fietsen? 25-aug.	Landtraining 26-aug.	Wil je fietsen? 27-aug.							
Tijddrit Individueel Z-5	Interval Extensief L (Z-3/4)	Vaartspel/Snelheid (Z-4/5)	Duur Extensief (Z-2/3)	Zelf doen	Duur Intensief (Z-4)	Vaartspel (Z-3)				
Aanvang Jeugd 18.00 uur	15' Inr van 60% naar 75%	20' inlopen met varia-oef.	10' >55>60>65>70>75%<	Buikspieren recht/schuin	15' inlopen	15' inr. > 65-70-75%				
Zorg voor een goede WUP	2x steig 30" van 50>80% # R=2'	5' lenigheid/coord. + 5' actieve oef.	3x Steig 30" in 65-70-75% # R=3'	Crunches	10' lenigheid/coördinatie	4x steig 30" >65-70-75-80%				
2 Rndn 55 en 65% licht verzet		3x steig 120m ~ 70-80-90% # R=2'	Rondje van 50'	Squats/Lunges	3 Series van 12' blijf bewegen!	R= steeds 2'				
2 Rndn 70 en 80%			Ontspannen fietsen >60-70%<	Diverse Jumps	in Circuitvorm op geaccidenteerd	5' >70-75%< # R=5' >50-60%<				
Halve ronde 90%	Serie 2x uitvoeren.	1x start +120m # R=3'	Lekker licht verzet	Accent op de Glutes!!	terrein met afwisselend:	4x 60"/60" - 75/50% # SR=6' 50%				
2 Rnd 55% licht verzet!!	Arbeid 70-75% en Rust 50%	1x start + 1'30" # R=4'	Beetje spelen met;		sprongvorm/lopen/droogr./lopen	9' >70-75%< # R=6' >50-60%<				
2x steig hoek/slagboom 90%	2'-3'-4'-5'	3' tempo - >85-90%< # R=6'	trapfrequentie >80-90<		Arbeid op >70-80%<	3x 2'1/2' 75/50% #				
2 Rnd 40%	Rust zelfde als Arbeid	6' tempo - >85-90%< # R=6'	3x Steig 30" in 65-70-75% # R=3'	Blijf vooral ook Extensief Duur	SeriesRust=6' ontspannen	15' ontspannen uitfietsen				
10' tot start voorbereiden	SerieRust = 5'		5' tollen op 55%	onderhouden!!	15' uitwerken en ontspan.oef.	Mountainbiken is ook prima!!				
Bepaal hoe de wind staat en		15' Core + 10' uitwerken				Skeeleren, zie STG website				
maak keuze welk verzet je rijdt	5' op licht verzet uitrijden									
Tijddrit?? 31-aug.	Wil je fietsen? 1-sep.	Landtraining 2-sep.	Wil je fietsen? 3-sep.							
Interval Intensief L (Z-4/5)	Duur Extensief (Z-2/3)	Vaartspel+snelheid (Z-4/5)	Interval Ext. L (Z-3)	Zelf doen	Interval Intensief K (Z-4)	Duur Extensief (Z-2/3)				
2 Rndn 70-75%	15' inr. bijkletsen 60%	20' inlopen met varia-oef.	15' inrijden 60-65-65-70%	Buikspieren recht/schuin	15' inlopen					
2x steig hoek/finish 70-80%	4x steig 30" in 70-75-80-85%	5' actieve oefeningen	3 Steig 20" # 70-75-80% # R=60"	Crunches	10' lenigheid/coördinatie	Rondje ontspannen fietsen				
3x steig car/finish op 70-80-85%	R=steeds 3' op 60%	3x steig 120m ~ 70-80-90% # R=2'		Squats/Lunges	3x steig 120m ~ 70-75-80% # R=2'	Totaal ca 2 uur				
				Diverse Jumps	6x 14 sch.sprong + 120m lopen 70%	Ontspannen fietsen dus;				
4x 2'30" / 2'30" - 85/50% # SR=5'	Ritje van 60' op 65-70%	1x start +120m # R=3'	Arbeid en Rust hetzelfde	Accent op de Glutes!!	R=2' # SR=5'	dat is minder snel als 39km/uur!!				
3x 3' / 3' - 85/50% # SR=5'	waarin elke 10de minuut	1x start + 1'30" # R=4'	2'-3'-4' op >75%< # SR=2' extra							
3x 4' / 4' - 85/50%	60" versnellen tot 80%	1x start + 2'30" # R=5'	4'-3'-2' op >75%< # SR=4' extra		5x 45"/45" lopen op 85/40%	Spreek met elkaar af				
Neem die rust anders haal je		6x 60"/60" op 85/20% # SR=5'	2'-3'-4' op >75%< # SR=2' extra	Blijf vooral ook Extensief Duur	SR=6' ontspannen	Rondje Kopje 2x omhoog??				
die 90% niet op zelfde niveau.			10' Rustig uitrijden	onderhouden!!	6x 30"/30" lopen op 85/40%					
Voor het beste effect					SR=5' ontspannen	Mountainbiken is ook prima!!				
Doe het Solo of Duo!!		10' Core + 10' uitwerken			15' uitwerken en ontspan.oef.	Skeeleren, zie STG website				