

Programma STG Zaanstreek 2026-2027				Periode; OP		Cyclus 1		28-sep. t/m 18-okt.		Week	40-41-42		@
Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
Wielersbaan Let op!!		Wil je fietsen?		Landtraining		Wil je fietsen?		>>Start ijstrainingen>>		Haarlem (1ste X)		Duintraining	
Vaartspel (Z-3/4)		Vaartspel (Z-2/3)		Vaartspel (Z-3/4)		Interval Ext. M (Z-3)		Haarlem 3 oktober		Vaartspel ijsgewenning		Aanvang 09.00	
Van 18.15 tot 19.40		10' Inrijden op 60-65%		20' inlopen met varia-oef.		15' inrijden 60>65>65>70%		Wedstrijden Haarlem		3x 3 Rnd inr 60% # R=1 Rnd		Geen duintraining?	
Het kan nog 1 keer!!		3x 2'1/2' - 70/55% # R= 6' >55-60%<		10' actieve oefeningen		3x Steig 20" # 70-75-80% # R=60"		Dit weekend geen wedstrijden				Dan, als het kan fietsen.	
2 Rnd inr 65-75%		6' - >70-75%< # R= 5' >55-60%<		Achter elkaar door.		2x Deze serie		zaterdag 3 oktober		Steig 2x 100/300~ 65-75%		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
3x Steig. hoek/finish 70-75-85%		6x 30"/30" - 75/55% # R=6' - 55%		Start+80m >2' droog>1' lopen 70%>		Arbeid en Rust hetzelfde		1ste training H07		Steig 2x 200/600~ 65-75%		Elke 10de minuut versnelling 60"	
3x Steig. stacar/brugop 70-75-85%		20' - >65-70%<		2' droogr.>1' lopen 85% # SR=4'		1'-2'-3'-2'-1' >70-80%< # R=55%		Maandag 5 oktober		Steig 2x 300/900~ 65-75%		Mountainbiken is perfect!!	
4x 1'1'30" - 80/50% # SR=6'		3x 20" steig 75-80-85% # R=2'		>75-80%< 2x serie ladder # SR=5'		SR= 5'		Proefmarathon		2x 400/400 # 70/50%# R=4'		Duur Extensief moet je blijven	
6' # >70-75%< # SR=5'		5' - >55-60%<		40m start + 8 div. skills + 40m finish		3x Steig 20" # 70-75-80% # R=60"				4 Rnd 65% # R=4'		onderhouden.	
3x 1'30"/2' - 80/50% # SR=6'		Vroeg donker!!!		20' Uitwerken/Core en ontp.						4x 200/200 # 70/50% # R=4'		Lopen mag ook maar dan de helft	
6' # >70-75%<										3 Rnd slo mo 50>45>40%		van het fietsen	
Uitfietsen naar huis, lampjes aan.										TA=balans zoeken!!		Wel 10' WUP en 10' Cooldown	
Ijstraining ijsgevoel		IJstraining CF		Wil je fietsen?		IJstraining				IJstraining		Duintraining	
Vaartspel(Z-3/4)		Vaartspel(Z-3/4)		Duur Extensief (Z-2/3)		Interval Extensief K(Z-3/4)		Rust		Vaartspel (Z-3)		Aanvang 09.00	
2x 4 Rnd >60-65%< # R=2'		4 Rnd >60-65%< # R=2'		15' inr. >55-60%<		4 Rnd >60-65%< # R=2'		Wedstrijden Haarlem		2x 4 Rnd 65 en 70% # R=2'		Geen duintraining?	
1x 5 Rnd >65-75%< # R=2'		4 Rnd 60>65>70>75% # R=		3x steig 30" >60-70-75%		4 Rnd >60>70>75>80% # R=1 Rnd		Inschrijven via:		2x Steig 200/600 # 70-80%		Dan, als het kan fietsen.	
2 Steig 200/600 # 70-75%		1x Steig 100/700 in 75%		R=steeds 3' op 60%		2x Steig 200/600 # 70-85%		inschrijven.schaatsen.nl		1x Steig 300/900 # 75%		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
1 Steig 300/900 # 75%		1x Steig 200/600 in 75%		Ritje van 45' op 65-70%		1x Steig 300/900 # 85%		Jeugd Herfstkamp		4x 100/300 70/40% # R=4'		Elke 6de minuut versnelling 60"	
5 Rnd ~ >65-75%< # R=4'		Uit 100m aanglijden		waarin elke 6de minuut		Zitten blijven!!		9 t/m 11 oktober		4x 200/200 70/40% # R=4'		Mountainbiken is perfect!!	
5x 200/200 # 70/40% # R=4'		2x 1 Rnd >85-90%< # R=4'		30" versnellen tot 80%		6x 100/300 # 70/40% # R=5'		za 10/10 # 20.00 Ijsbeer		5 Rnd 65% # R= 4'		Duur Extensief moet je blijven	
6 Rnd ~ >65-75%< # R=4'		2 Rnd >85-90%< # R=5'				6x 200/200 # 70/40% # R=5'		Let op Aanvangstijd		20' Techn. Recht eind 50%		onderhouden.	
4 Rnd poetsen >40-45%<		5x 200/200 # 75/50 # R=5'				4x 300/300 # 70/40% # R=3'		zo 11/10 # 16.00 IJskonijn intro				Lopen mag ook maar dan de helft	
TA= Balans/Hoeken/Terugsturen		2x 3 Rnd poetsen >40-45%<		5' uitrijden op 60%		4 Rnd poetsen 40%		zo 11/10 # 20.00 KenCup		TA= Balans/Hoeken/Terugsturen		van het fietsen	
		TA= Balans/Hoeken/Terugsturen				TA= Balans/Hoeken/Terugsturen						Wel 10' WUP en 10' Cooldown	
12-okt.		IJstraining CF		1ste X Jaap Eden		IJstraining		16-okt.		IJstraining		Duintraining	
Duur Intensief (Z-3/4)		Vaartspelsnelheid (Z-4/5)		Interval Extensief M(Z-3)		Interval Extensief M(Z-3)		Rust		Vaartspel/Techniek(Z-3)		Aanvang 09.00	
2x 5 Rnd 60-70% # R=2'		5 Rnd 60-70% # R=2'				5 Rnd 60% # R=2'		Wedstrijden Haarlem		30' Techniek Bocht 50%		Geen duintraining?	
2x Steig 200/600 # 70 en 80%		4 Rnd >60>70>75>80% # R=1 Rnd				4 Rndn van 60>65>70>75		Inschrijven via:		1x Steig 200/600 # 70%		Dan, als het kan fietsen.	
1x Steig 300/900 # 80%		2 Steig 100/700 # 80-90%				1x Steig 300/500 # 75%		inschrijven.schaatsen.nl		1x Steig 300/500 # 70%		Extensief Duur van +/- 1,5 uur	
4 Rnd >75-85%< # R=4'		2 Steig 200/600 # 80-90%		Training van 15 okt.		1x Steig 400/800 # 75%		za 17/10 # 20.00 Ijsbeer/KenCup		1x Steig 400/800 # 70%		Elke 5de minuut versnelling 60"	
5 Rnd >75-85%< # R=5'		Glijstart + 200m # R=3'				Blijf in de hoeken zitten!!		zo 18/10 # 17.00 IJskonijn		Blijf in de hoeken zitten		Mountainbiken is perfect!!	
6 Rnd >75-85%< # R=5'		Glijstart + 300m # R=3'				3x 400/400 #70/50% # R=5'				4x 300/300 # 70/40% # R=5'		Duur Extensief moet je blijven	
4 Rnd >75-85%< # R=4'		Start + 1 Rnd # R=5'				3x 600/600 #70/50% # R=5'		Hersftvakantie		5 Rnd 70% # R=4'		onderhouden.	
		Start + 2 Rnd # R=5'				3x 400/400 #70/50% # R=5'		10 t/m 18 oktober		3 Rndn poetsen op 40%		Lopen mag ook maar dan de helft	
4 Rndn poetsen op 40%		2x 3 Rdn techn. 39% # R=3'				4 Rndn poetsen op 40%				TA= Bochtafzet		van het fietsen	
TA= Balans/Hoeken/Terugsturen		TA= Aktief bewegingsritme amen										Wel 10' WUP en 10' Cooldown	