

Programma STG Zaanstreek 2026-2027				Periode; VP 2 Cyclus 3				7-sep. t/m 27-sep.		Week		37-38-39		@						
Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag			Zaterdag			Zondag		
Wierelbaan Let op!!			Wil je fietsen?			Landtraining			Wil je fietsen?						Duintraining			Wil je fietsen?		
Vaartspel (Z-4)			Duur Extensief (Z-2)			Vaartspel (Z-3/4)			Interval Ext. L (Z-3)			Rust			Duur Intensief (Z-3/4)			Vaartspel (Z-2/3)		
Aanvang 18.30																				
2 Rnd inr 65-75%			15' inr. bijkletsen 60%			20' inlopen/losm.oef.			15' inrijden 60>65>65>70%						15' inlopen, aansluitend			15' inrijden 60>65>65>70%		
3x steig hoek/finish 70-80-90%			3x Steig 20" in 70-75-80%			10' actieve oefeningen			3x Steig 20" # 70-75-80% # R=60"			Algemene Ledenvergadering			10' lenigh/coord/schaatsspecs			3x Steig 20" # 70-75-80% # R=60"		
3x Sprint uit zadel vanuit 10km/u			R=steeds 3' op 65%			3x steig 120m in 70-80-85% # R=60			Arbeid en Rust hetzelfde			STG Zaanstreek			5' actieve oefeningen			3x 3/4' # 75/55%		
hoek/finish # R= 30% # SR=5'						6x 14 sprongen # R=60" # SR=5'			2'-3'-4'-5' >70-80%< # R=55%			Volgende week			2x Serie van 8' # SR=6'			10' >65-70<		
3' >85-90%< # R= 5'			Ritje van 75' op 65-70%			2x deze serie			SR= 2' bovenop die 5' R			donderdag			Intensiteit>70-75%< mix van;			4x 60"/60" ~70/55% #		
5' >85-90%< # R= 5'			waarin elke 10de minuut			Start+80m >2' droogr>1' lopen 70%			5'-4'-3'-2' >70-80%<# R=55%			17 september 2026			10 sprong. > 2' droogr. > 1' lopen >			10' >65-70<		
10' Int. duur >70-80%< # R= 5'			30" versnellen tot >75-80%<			2' droogr.>1' lopen 85% # SR=4'			SR= 5' bovenop die 2' R			Na deze week gaan we			2' droogr. > rest is lopen			4x 45"/45" ~70/55% #		
4x 2' / 2' - 80/55% # SR=5'			Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+			15' Core en ontsp.			10' Rustig uitrijden			wat gas terugnemen.			8' Duurloopje op >65-70%< # R=4'			15' >55-60<		
5x 1'30" / 1'30" - 80/55% # SR=5'												tot 3 oktober			10' uitlopen met losm.oef.			Mountainbiken is ook prima!!		
Uitrijden naar huis															10' ontsp.			Skeeleren, zie STG website		
Wierelbaan Let op!!			Wil je fietsen?			Landtraining			Wil je fietsen?						Duintraining			Wil je fietsen?		
Interval extensief M (Z-3/4)			Vaartspel (Z-3/4)			Vaartspel (Z-3)						Rust			Interval Ext. M (Z-3)			Duur Extensief (Z-2/3)		
Aanvang 18.30			15' inr. > 65-70-75%			20' inlopen met varia-oef.									15' inlopen, aansluitend					
2 Rnd inr 65-75%			3x steig 30" >75-80-85%			10' actieve oefeningen			Alg. Leden Vergadering						10' actieve losmakende oef.			Onderhoud duur blijft belangrijk!!		
3x steig hoek/finish 70-75-80%			R= steeds 2' in 55%			3x Steig 120m # 70-80-90% # R=2'			STG Zaanstreek			Blijf aan je			3 Series Intensiteit >70-75%<			Rondje ontspannen fietsen,		
3x steig car/finish 70-75-80%			Steigerung vanuit 20 km/uur			12x uitval li/re+ 1' lopen 60% # R=2'			Grand Café Klinker			Core werken!!			R= relax en blijf bewegen # SR=6'			Intensiteit >60-70%<		
3x de Serie en de SR=5'			3' >80-85%< # R=5'			Duurblokje A=10" # R=5'			Assendelft						3x 90"/120" # 8 sprong + rest lopen					
1'-2'-3'-2'-1' ~75/60%			3x 1'30"/1'30" # 75/55% SR=6'			2' droogr>1' lopen 60%>3' droogr>									3x 120"/120" # lopen					
Minuten Rust=Minuten Arbeid			8' >75-80%< # R=6'			1' lopen 60%>2' droogr>1' lopen 60%									5x 60"/90" # lopen					
			5x 1'/1' 75/50% SR=5'			5x 60"/60" - 65/45% # R=5'									5' ontsp. Dribbel			Mountainbiken is ook prima!!		
Uitrijden naar huis			10' uitrijden op 60%			25' Uitwerken/Core en ontsp.									10' Uitwerken ontsp.			Skeeleren, zie STG website		
Wierelbaan Let op!!			Wil je fietsen?			Landtraining			Wil je fietsen?						Duintraining			Wil je fietsen?		
Vaartspel (Z-3/4)			Duur Extensief (Z-2/3)			Techniek/Kracht (Z-3)			Vaartspel (Z-3/4)			Rust			Vaartspel (Z-3)			Duur Extensief (Z-2/3)		
Aanvang 18.30						20' inlopen met varia-oef.			15' inr. > 65-70-75%						15' inlopen/losm.oef.					
2 Rnd inr 65-75%			15' inr. bijkletsen 60%			3x Steig 120m # 70-80-90% # R=2'			3x steig 20" >75-80-85%						10' actieve oefeningen			Onderhoud duur blijft belangrijk!!		
2x Steig hoek/finish 70-80%			3x Steig 20" in 70-75-80%			ledereen 2x			R= steeds 2' in 55%			Blijf aan je			3x steig 120m 70-80-85% # R=1'30"			Rondje ontspannen fietsen,		
2x Steig car/brugop 70-80%			R=steeds 3' op 65%			1 Serie Elastieken, >60-70%<			2' >75-80%< # R=5' =50%			3 oktober opening Haarlem			4x 14 sprongen # R=60" # SR=5'			Intensiteit >60-70%<		
Starten vanuit 10km/u uit zadel						R= steeds 1' bij de wissels			5x 30"/30" 75/50% SR=6' =50%			1ste training H07			3' droogr.> 2' lopen 65%> 3' droogr.>			Nog een X naar 't Kopje??		
2x Start + 2' - 90% # R=5'			Ritje van 75' op 65-70%			Na Serie 1 Rust= 4'			3' >75-80%< # R=5' =50%			Geen wedstrijden			1' lopen 65% # R=6'					
3x 3'/3' # 75/55% # SR=6'			waarin elke 10de minuut			ledereen 2x			5x 45"/45" 75/50% SR=6' =50%						Duurloopje 12' >60-65%<					
12' # >70-75%< # SR=6'			30" versnellen tot >75-80%<			1 Serie Elastieken, >65-75%<			2' >75-80%< # R=5' =50%			10 oktober opening Jaap Eden			15' Core en ontsp.			Mountainbiken is ook prima!!		
4x 2'/2' # 75-55%			Lekker licht verzetje. Trapfreq 90+			R= steeds 2' bij de wissels									Skeeleren, zie STG website					
Uitrijden naar huis						20' Core en ontsp.			15' uitrijden op 60%											