

Programma STG Zaanstreek 2026-2027				Periode; IJS 1 Cyclus 1		19-okt. t/m 8-nov.		Week	43-44-45	@
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag				
IJstraining	IJstraining CF		IJstraining		IJstraining		IJstraining		Duintraining	
19-okt.	20-okt.	21-okt.	22-okt.	23-okt.	24-okt.	25-okt.				
Duur Extensief(Z-3)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Vaartspel(Z-4)	Vaartspel(Z-4)	20' Core zelf doen	Vaartspel (Z-3/4)	Aanvang 09.00				
4 Rnd >60-65%<	2x 4 Rnd 60 en 70% # R=2		5 Rnd 49% # R=2'		2x 4 Rnd inr 65 en 70%	Geen duintraining?				
5 Rndn 55>60>65>70>75% 3 Steig 200/600 # 70-75-75'	2x Steig 200/600 in 70-85% 1x Steig 400/800 in 85% 2x Glijstart + 200m # R=3' 2x Start + 200m # R=4' Powerstart +1100m # R=5' TA= Akt.arnen en ritme!	Training van 22 oktober	4 Rnd >60>65-70>75% # R=2' 2x Steig 100/300 70-80% 2x Steig 200/600 70-80% 1x Steig 400/800 in 80% 2x Powerstart +300m # R=3' 1x Powerstart +700m # R=5' TA= Akt.arnen en ritme!	Zie inschrijven.nl Wedstrijden Haarlem za 24/10# 20.00 IJSbeerCup zo 25/10 # 17.00 jeugdmarathon zo 25/10 # 20.00 KenCup	2x Steig 100/300 70-80% 2x Steig 200/600 70-80% 2x Glijstart + bocht # R=3' Instructie startprocedure 2x start + bocht # R=4' 1x start + 1 Rnd # R=5' 3x 200/400 70/40% # R=4' 3 Rnd poetsen 50% TA= Akt.arnen en ritme!	Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur van +/- 1,5 uur Elke 10de minuut versnelling 60" Mountainbiken is perfect!! Duur Extensief moet je blijven onderhouden. Lopen mag ook maar dan de helft van het fietsen Wel 10' WUP en 10' Cooldown				
6-7-7-6 Rnd op >65-70%< R= steeds 4' Alles op techniek!! Jun C aanpassen techn.oef.	4 Rnd 65-70% # R=3' 2x 3 Rndn poetsen op 40% TA=hoeken/bovenkomen		6 Rnd 65-70% # R=3' 2x 3 Rnd poetsen 50 en 40% TA=hoeken							
IJstraining	IJstraining CF	IJstraining	IJstraining		IJstraining		IJstraining		Duintraining	
26-okt.	27-okt.	28-okt.	29-okt.	30-okt.	31-okt.	1-nov.				
Vaartspel(Z-3/4)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Interval Extensief M(Z-3/4)	Interval Extensief M(Z-3/4)	20' Core zelf doen	Vaartspel/Techniek(Z-3/4)	Aanvang 09.00				
4 Rnd >60-65%< # R=2'	4 Rnd >50-60-65-70% # R=2'		5 Rnd >60-65%< # R=2'		30' Techniek Bocht 50%	Geen duintraining?				
5 Rnd >65-70%< # R=2' 2 Steig 200/600 # 70-80% 1 Steig 300/900 # 80% 3x 400/600 # 75/40% # R=4' 6x 200/200 # 75/40% # R=4' 7 Rnd ~ >65-70%< # R=4' Alles op techniek!! Op techniek, Jun C aangepast	4 Rnd 65>70>75>80% 2 Steig 100/300 # 75-85% 2 Steig 200/600 # 75-85% Powerstart v.a. 1500m start 2x 300m 90% # R=6' 1x 700m 90% # R=6' 1x 1100m 90% # R=5' , 3x 3 Rdn techn. 49% # R=2' TA= Akt.arnen en ritme!	Training van 29 okt	4 Rnd >60>65>70>75% # R=3' 2x Steig 200/600 # 70-80% 1 Steig 300/900 in 80% 1x Steig 400/800 in 80% 3x 400/400 # 70/40% # R=5' 2x 600/600 # 70/40% # R=5' 2x 400/800 # 70/40% # R=5' 3 Rnd poetsen 40% TA=Terugsturen en Hoeken!!	Wedstrijden Haarlem za 31/10 # 20.00 Ter Aar Trofee alleen op uitnodiging zo 1/11 # 17.00 IJskonijnen zo 1/11 # 20.00 IJSbeer/KenCup	Blokjes 2 of 3 Rndn # 1 Rnd Rust 2x Steig 100/300 # 70-80% 1x Steig 200/600 # 80% 1x Steig 300/900 # 80% Blijf in de hoeken zitten 3x 400/400 # 70/40% # R=5' 5 Rnd 70% # R=4' 2x 3 Rdn poetsen op 40% TA= Bochtafzet	Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur van +/- 1,5 uur Elke 6de minuut versnelling 60" Mountainbiken is perfect!! Duur Extensief moet je blijven onderhouden. Lopen mag ook maar dan de helft van het fietsen Wel 10' WUP en 10' Cooldown				
2x 3 Rnd poetsen >40-45% TA=hoeken/bovenkomen										
IJstraining	IJstraining CF	IJstraining	IJstraining		IJstraining		IJstraining		Duintraining	
2-nov.	3-nov.	4-nov.	5-nov.	6-nov.	7-nov.	8-nov.				
Interval Extensief L(Z-3/4)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	Interval Extensief K(Z-3/4)	Vaartspelsnelheid (Z-4/5)	20' Core zelf doen	Vaartspel(Z-3/4)	Aanvang 09.00				
2x 4 Rnd 65-70% # R=2'	5 Rnd >60-65%<	2x 4 Rnd 70-80%	5 Rnd >60-65%< # R=2'		30' Techn. Rechteind 50%	Geen duintraining?				
2 steig 200/600 # 70-80% Blijf in de hoeken zitten!! 2x 800/400 #70/50% # R=4' 2x 600/400 #70/50% # R=4' 2x 400/600 #70/50% # R=4' 2x 400/800 #70/50% # R=4'	4 Rnd 65>70>75>80% 1x Steig 100/300 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Powerstart + 200m # R=3' 1x Powerstart + 400m # R=5' Uit 80m aanglijden 3 Rnd >90-95%< # R= 7' 3x 3 Rnd techn. 49% # R=3' TA= Aktive armen	2x Steig 100/700 # 70-80% 2x Steig 200/600 # 70-80% Zitten blijven!! 6x 100/300 # 70/40% # R=5' 6x 200/200 # 70/40% # R=5' 4x 300/300 # 70/40% # R=5'	4 Rnd >60>65>70>75% # R=3' 1x Steig 100/300 # 80-90% 2x Steig 200/600 # 80-90% 2x Powerstart +100m # R=3' Glijstart + 300m # R=3' Start + 300m # R=4' Start + 1 Rndn # R=5' 80m aangl. + 1 Rnd # R=4' 2x 3 Rdn techn. 48% # R=3' TA= Reactie en bewegingsritme	za 7/11 # 20.00 Geen wedstrijden Gew. Jun B/A/Neo op uitnodiging zo 8/11 # 17.00 IJskonijnen zo 8/11 # 20.00 KenCup Let op! Volgende week za 14/11 # GEEN training H07 Landelijke Marathon	Blokjes 2 of 3 Rdn # 1 Rnd Rust 1 RondeRust=Max 2'30" !!!! 2x Steig 100/300 # 70-80% 2x Steig 200/600 # 70-80% 1x Steig 300/500 # 70% 3 Rnd 85% # R=4' 5 Rnd >60-65%< # R=5' 2x 3 Rnd tecn. Slomo 39% TA=hoeken/bovenkomen	Dan, als het kan fietsen. Extensief Duur van +/- 1,5 uur Elke 5de minuut versnelling 60" Mountainbiken is perfect!! Duur Extensief moet je blijven onderhouden. Lopen mag ook maar dan de helft van het fietsen Wel 10' WUP en 10' Cooldown				
3 Rndn poetsen op 40% TA=hoeken/bovenkomen		4 Rnd poetsen 49% TA=Druk in de bocht								