Programma STG Zaanstreek 2026-2027 | Periode; IJS 1 Cyclus 2 | 9-nov. t/m 29-nov. | Week 46-47-48 | @

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
IJstraining 9-nov.	**IJstraining CF** 10-nov.	**IJstraining** 11-nov.	**IJstraining** 12-nov.	13-nov.	**IJstraining** 14-nov.	**Duintraining** 15-nov.
Vaartspel (Z-3/4)	**Vaartspel(Z-3/4)**	**Vaartspel(Z-3/4)**	**Vaartspelsnelheid (Z-4/5)**	**20' Core zelf doen**	**Geen training H07**	
5 Rnd >55-65%< # R=1 Rnd	5 Rnd 48">47">46">45">44		5 Rnd 60% # R=1 Rnd	**Wedstrijden Haarlem**		Geen duintraining?
4 Rndn 65>70>75>80%	4 Rnd >43">42">41">40"		4 Rndn van 60>65>70>75			Dan, als het kan fietsen.
1x steig 300/900 # 80%	2x Steig 200/600 # 70-80%		1x Steig 200/600 # 85%	za 14/11 # Geen wedstrijden	**GEEN training H07**	**Mountainbiken is perfect!!**
1x steig 400/800 # 80%	1x Steig 300/900 # 80%		1x Steig 300/900 # 85%		**Landelijke Marathon**	Duur Extensief moet je blijven
Powerstart +	**TA= >Aktieve armen!!<**	Training van 10 november	2x glijstart + bocht # R=3'	zo 15/11 # 17.00 Ijskonijncup		onderhouden.
3 Rnd >80-85%< # R=5'	Powerstart + 200m # R=4'		Start + bocht # R=5'			
7x 100/300 # 80/30% # R=6'	Powerstart + 300m # R=5'		Start + 1 Rnd # R=5'	zo 15/11 # 20.00 KenCup		
3x 400/400 # 75/50% # R=5'	Powerstart + 450m # R=6'		**Uit 80m aanglijden**			Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.
			2 Rnd 90% # R=6'			Uitvalsprong 14 links en 14 rechts
2x 3 Rnd poetsen 40%	15' Techniek		2x 3 Rnd 40% poetsen			Duurloopje 20' (Z3)
TA=Hoeken/Sturen	TA=bijhaal/sluiten/plaatsen rechts		**TA= >Ritme 500m<**			Cooldown 20' met Core oefeningen
IJstraining 16-nov.	**IJstraining CF** 17-nov.	**IJstraining** 18-nov.	**IJstraining** 19-nov.	20-nov.	**IJstraining** 21-nov.	**Duintraining** 22-nov.
Duur Extensief(Z-3)	Accelereren (Z-4/5)	**Vaartspel(Z-4)**	**Vaartspel(Z-4)**	**20' Core zelf doen**	**Techniek (Z-2/3)**	
4 Rnd >60-65%<	4 Rndn **50"** diep poetsen		5 Rnd 50% # R=2'30"		35' Techniek op 50%	Geen duintraining?
5 Rndn 55>60>65>70>75	4 Rnd >42">41">40">39"		4 Rnd >42">41">40">39"	**Wedstrijden Haarlem**	3x 3 Rnd techn. recht eind	Dan, als het kan fietsen.
2 Steig 200/600 # 70-75%	3x Steig 200/600 # 70-80-90 9'		1x Steig 200/600 # 85%	za 21/11 # Haarlem Trofee	3x 3 Rnd techn. bocht	**Mountainbiken is perfect!!**
	TA= >Ritme 1000m<	Training van 19 november	1x Steig 400/800 # 85%	op uitnodiging	steeds 1 Rnd rust **2'30**	Duur Extensief moet je blijven
6-7-8-6 Rnd op >65-70%<	**3x** Met 2 of 3-tallen # **R=7'**		Powerstart + 2 Rnd # R=5'			onderhouden.
R= 4'- 5'- 5' -4'	Vanuit 80m aanglijden 3 Rndn				2x Steig 100/700 # 70-80%	
	Rnd 1. lanceren naar 80%		Blijf in de hoeken zitten!!	zo 22/11 #17.00 Jeugdmarathon	2x Steig 200/600 # 70-80%	
Jun C aanpassen + techniek	Rnd 2. overnemen en naar 90%		7x 200/200 # 80/40% # R=5'			Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.
	Rnd 3. overnemen en solo finishen		7 Rnd >70-75%< # R=5'	zo 22/11 # 19.00 KenCup	3x 200/200 # 70/50% # R=5	Uitvalsprong 14 links en 14 rechts
3 Rnd poetsen 40%			Jun C aanpassen + techniek		3 Rndn poetsen 40%	Duurloopje 20' (Z3)
TA=bijhaal/sluiten/plaatsen rechts	2x 4 Rndn poetstechniek R=3'		4 Rndn poetsen op 40%		TA=Hoeken/Sturen/Balans	Cooldown 20' met Core oefeningen
IJstraining 23-nov.	**IJstraining CF** 24-nov.	**IJstraining** 25-nov.	**IJstraining** 26-nov.	27-nov.	**IJstraining** 28-nov.	**Duintraining** 29-nov.
Vaartspel(Z-4/5)	**Tempo (Z-4/5)**	**Tempo (Z-4/5)**	**Vaartspel(Z-3/4)**	**20' Core zelf doen**	**Vaartspel (Z-4)**	
2x 4 Rnd >60>65>70>75%<	5 Rnd >50-60%< # R= 3'		5 Rnd 50% # R=2'30"		2x 4 Rnd inr 65 en 70%	Geen duintraining?
1x Steig 200/600 # 80%	4 Rnd >42">41">40">39"		4 Rndn 60-70-75-80%	**Wedstrijden Haarlem**	2 Steig 100/300 # 70-80%	Dan, als het kan fietsen.
1x Steig 400/800 # 80%	1x Steig 200/600 # 85%	Training van 24 november	2x steig 200/600 # 70-80%		2 Steig 200/600 # 70-80%	**Mountainbiken is perfect!!**
2 Series x 7 Ronden	1x Steig 300/900 # 85%		1x Steig 300/900 # 85%	za 28-11 # IJSbeer/KenCup	**Instructie startprocedure**	Duur Extensief moet je blijven
1 Rnd 75% - 1 Rnd 50% -	Vanuit 80m aanglijden		6 Rnd uit 80m aangl.		2x start + bocht # R=4'	onderhouden.
1 Rnd 80% - 2 Rnd 50% -	2 Rndn 95% # R=7'	**STG Zaanstreek**	1 Rnd 85% - 2 Rnd 50% -	zo 29-11 # 17.00-20.15	1x start + 1 Rnd # R=5'	
1 Rnd 75% -1 Rnd finish 90%	3 Rndn 95% # R=7'	**In Thialf**	1 Rnd 85% - 1 Rnd 50% -	Gew.Kamp. Jeugdmarathon	Uit 80m aanglijden	
8 Rnd >65-75%< # R=4'		**Zondag 13 december**	1 Rnd 85% met 80m finish!!		2 Rnd zo hard als je kan # R=5'	Zelf trainen? WUP 15' met div. oef.
Jun C aanpassen + techniek	6 Rnd >50-60%< # R= 3'	**>Start om 12.00 uur<**	8 Rnd >60-65%< # R=5'	zo 29-11 # 20.30 -23.00	4x 200/200 80/40% # R=4'	Uitvalsprong 14 links en 14 rechts
3 Rnd 40% poetsen	2x 3 Rndn Poets 38% # R=3'	INGESCHREVEN??	2x 3 Rnd slomo 38% # R=3'	Open baanwedstrijd	3 Rnd poets 39% # R=3'	Duurloopje 20' (Z3)
TA=bijhaal/sluiten/plaatsen rechts	**TA= >Ritme 1000m<**		TA=bijhaal/sluiten/plaatsen rechts		TA=Actieve armbeweging	Cooldown 20' met Core oefeningen