PROGRAMMA OPLEIDING	2017
VERANTWOORDELIJKE OPLEIDER	Van den Bergh Jan
EMAIL	opleidingen@noordzeemeeuw.be
TELNUMMER	0475/33 71 83 of 0486/88 31 32
OPLEIDINGSCENTRUM	Oc Oostende KVC NOORDZEEMEEUW VZW
DISCIPLINE	Weg en Cross
CATEGORIE	Aspiranten

DATUM	UUR	DUUR	LESINHOUD	PLAATS
4-02-2017	9u30	2uur	Basistechnieken weg, piste & behendigheid	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
11-02-2017	9u30	2uur	Basistechnieken weg, piste & behendigheid	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
18-02-2017	9u30	2uur	leren rijden in groep weg & piste + behendigheid	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
25-02-2017	13u30	3uur	verkeningsrit	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
25-02-2017	19u00	2uur	theorie verkeersregels	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
26-02-2017	9u00	3uur	theorie voeding + fietsmechaniek	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
26-02-2017	13u30	3uur	klimrit	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
27-02-2017	9u00	2uur	trainingsleer	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
27-02-2017	13u30	3uur	wegtraining waaierrijden	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
27-02-2017	19u00	2uur	Stabilisatietraining: theorie + praktijk	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
28-02-2017	9u00	2uur	kwis	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
28-02-2017	13u30	3uur	klimrit + tijdrit	Polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
1-03-2017	10u30	1uur	Voeding en doping	polletsestraat 59 Villa Vogelsanck Kluisbergen
4-03-2017	9u30	2uur	aflossings oefeningen Piste	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
11-03-2017	9u30	2uur	Bochttechnieken tijdens behendigheid & aflossingsoefeningen op piste	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
11-03-2017	9u30	2uur	bijeenkomst ouders thema:ouders in de juiste versnelling	t'valentientje, zandvoordestraat 206 Oostende
18-03-2017	9u30	2uur	Bochttechnieken op de piste, hoog laag training + behendigheid	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
25-03-2017	9u30	2uur	Behendigheidstechnieken & uithouding, spurt	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
1-04-2017	9u30	2uur	Bochttechnieken & uithouding, spurt, behendigheid	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
8-04-2017	9u30	2uur	Bochttechnieken & behendigheid & wegrit	Paalsteenveld, Kapelstraat, 8450 Bredene (naast cc staf versluys
22-04-2017	9u30	2uur	Bochttechnieken & behendigheid	Paalsteenveld, Kapelstraat, 8450 Bredene (naast cc staf versluys centrum)
29-04-2017	9u30	2uur	combinatieoefeningen	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
6-05-2017	9u30	2uur	combinatieoefeningen	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
13-05-2017	9u30	2uur	Behendigheids & pistewedstrijd	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
17-05-2017	18u00	2uur	wegtraining, waaiertraining	watertoren, Sluizenstraat 1, 8450 Bredene - Paalsteenveld Bredene
31-05-2017	18u00	2uur	wegtraining, weerstandtraining	watertoren, Sluizenstraat 1, 8450 Bredene - Paalsteenveld Bredene
7-06-2017	18u00	2uur	wegtraining, intervaltraining	parking Bakkerijmuseum, gesloten omloop naast Europalaan, 8630 Veurne
14-06-2017	15u30	2uur	wegtraining, duurtraining	Kruising Paddegatstraat met Martebiestraat aan brug over E40, 8460 Oudenburg
5-07-2017	18u00	2uur	wegtraining, snelheidstraining	parking Bakkerijmuseum, gesloten omloop naast Europalaan, 8630 Veurne
26-08-2017	9u30	2uur	crosstraining, verkeningsrit	wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
26-08-2017	9u30	2uur	bijeenkomst ouders thema; ouders als voedingscoach	t'valentientje, zandvoordestraat 206 Oostende
2-09-2017	9u30	2uur	crosstraining, behendigheidstraining, balkjes + trappen nemen	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
9-09-2017	9u30	2uur	crosstraining, behendigheidstraining, balkjes + trappen nemen	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
16-09-2017	9u30	2uur	crosstraining, wedstrijd voorbereiding	Wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende
23-09-2017	9u30	2uur	crosstraining, behendigheid & wedstrijd	wielerpiste sportpark De Schorre, Sportparklaan Oostende