

Programma + 15 jarigen 2016-2017

November 2016 – september 2017

Wintertraining – Wegtraining – Pistetraining – Klimstages Persoonlijk begeleidingspakket

Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets

Periode ? 2 november '16 - 21 december '16
Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade
Samenkomst zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 04 januari '17 – 29 maart '17
Waar ? Samenkomst zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Afwisselend wegtraining en training op de piste met de wegfiets

Periode ? April tot en met juni '17 en september '17
Waar ? Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
Wegtraining samenkomst zwembad Hofstade-Heide
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 3 - 7 juli, nieuwelingen te Malmedy
17 -21 juli, juniors en beloften te St-Vith
info met uitnodiging volgt

Begeleidingspakket

Wetenschappelijk onderbouwde trainingschema's op maat van de renner, renster.
Persoonlijke begeleiding met trainingsadvies ter verbetering van de fietsprestaties.

Prijs : 140 € inclusief het begeleidingspakket en deelname aan alle trainingen met uitzondering van de pistetrainingen.

Inschrijven voor het begeleidingspakket zonder deelname aan de trainingen is ook mogelijk.

Iedereen welkom ook renners en rensters die niet wonen in Vlaams-Brabant.

INFO EN INSCHRIJVINGEN : ingrid.mekers@fros.be - 0477/308470



Vlaamse
overheid

