

Opleidingsprogramma Aspiranten Gent 2017

- 4 februari:** Theorie: * Inschrijving, praktische tips en richtlijnen.
* Programmabespreking.
Praktijk: * Algemene conditietraining in spelvormen (training & sportschoenen)
- 11 februari:** Theorie: * Fietstechnieken.
Praktijk: * Algemene conditietraining in spelvormen (training & sportschoenen)
- 18 februari:** Theorie: * Veilig trainen_wielrennen in het verkeer
Praktijk: * Fietstocht ifv de theorieles.
- 25 februari:** Theorie: * Stabilisatie voor aspiranten.
Praktijk: * oefeningen stabilisatie + in groep fietsen - 2 aan 2 rijden.
- 4 maart:** Theorie: * Trainingsleer voor wielrenners.
Praktijk: * In groep rijden + training dmv aanvoelen theorieles.
- 18 maart** Theorie: * Fietsonderhoud.
Praktijk: * Check theorieles + Fietstocht.
- 22 maart:** Theorie: * Fietspositie.
Praktijk: * Fietstocht ifv de theorieles door het "kijken" naar andere rennertjes.
- 25 maart:** Theorie: * Hygiene

12 maart **ASPIRANTENDAG Wielercentrum te Gent**

- Praktijk: * afwisselend A/piste - B/ BMX en - C/ op de weg fietsen.
* gratis gebruik van piste - en bmx fiets
* Vooraf inschrijven via website VWS

Cursusplaats: * Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx te Gent, zuiderlaan 8, 9000 Gent

Uren: weekeinde 9h00 tot 10u15: theorie 10u30 tot 12u00 : praktijk

Woensdag 22 maart 14h00 tot 15u15: theorie 15u30 tot 17u00 : praktijk

Opleiders: Nico De Smet: 0475/68.87.55 Eric Van de Wiele:09/231.31.08

Michel Dult:- 0477/13.45.39

Kris Rogier: 0494/32.79.71

