

Programma + 15 jarigen 2017-2018

November 2017 – september 2018

**Wintertraining – Wegtraining – Pistetraining – Klimstages
Persoonlijk begeleidingspakket****Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets**

Periode ? 8 november '17 - 20 december '17
 Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade
 Samenkomst zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

Stabilisatietraining

Periode ? 18 november '17 en 2 december '17
 Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen / zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer ? Zaterdag van 12u30 tot 14u

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 03 januari '18 – 28 maart '18
 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 '18 en september '18
 Vakantie 25 juli en 28 augustus '18
 Waar ? Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
 Wegtraining samenkomst zwembad Hofstade-Heide
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 2 - 6 juli, nieuwelingen te Malmedy
 16 -20 juli, juniors en beloften te St-Vith

Begeleidingspakket

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

Prijs : 160 € inclusief het begeleidingspakket en deelname aan alle trainingen.

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 – 0477/308407

