**Wintertraining Merelbeke**

U23-U19-U17-(U15) November-December-Januari

**Doel:** Beter worden op de fiets door oefeningen/trainingen te doen naast de fiets. Zorgen voor een stevige basis in de winter in functie van een sterk blessurevrij seizoen 2019.

**Wie:** U23-U19-U17-U15

**Waar:** - Looptraining thv Koestraat Merelbeke (Sportvelden achteraan)

- Zaaltraining thv school Burgemeester Maenhautstraat 19, Merelbeke

**Data looptraining:** Woensdag (14u30 tot 16u00) (alle leeftijden)

* Nov: 07, 14, 21, 28 Dec: 05, 12, 19, 26 Jan: 02, 09

**Data zaal/powertraining:** Dinsdag (18u->19u30) en zaterdag (10u->11u30)

 Niet van toepassingen voor U15

* Nov: 03, 06, 10, 13, 17, 20, 24, 27
* Dec: 01, 04, 08, 11, 15, 18, 22, ~~25~~, 29
* Jan: ~~01~~, 05, 08, 12, 15

**Benodigdheden:**

* Looptraining: 1u30 algemene vorming (sportschoenen/sportieve kledij)
* Zaaltraining: 1u30 indoor powertraining en stabilisatie= sportieve kledij

**Prijs:** - Looptrainingen: €40 (10 trainingen)

 - Zaal/Powertraining: €80 (20 trainingen)

 - Combi zaal + loop: €100 (30 trainingen)

 \*Deelname aan wintertraining piste VWS= €10% korting op bovenstaande tarieven

Trainingen steeds met gediplomeerde trainers

**Inschrijving:**

* Kan ter plaatse Of via website: [http://vlaamsewielerschool.be/](http://vlaamsewielerschool.be/activiteiten/oost-vlaanderen/erpe-mere-miniemen-cyclocross.aspx)

Eric Vande Wiele Michel Dult

vandewiele.eric@hotmail.com micheldult@gmail.com

0498/86.91.71 0477/13.45.39