

Persoonlijk begeleidingspakket U17 – U19 – U23

November 2020 – Oktober 2021

Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining – Pistetraining
Klimstages

Begeleidingspakket

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

Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets

Periode ? 4 november '20 - 23 december '20
 Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade
 Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

Stabilisatietraining

Periode ? 7 november en 5 december '20
 Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer ? Zaterdag van 12u30 tot 14u

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 6 januari '21 – 31 maart '21
 Waar ? Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Wegtraining of training op de piste met de wegfiets

Periode ? April tot en met juni '21 en september tot en met 6 oktober '21
 Tijdens zomervakantie op 28 juli en 25 augustus '21
 Waar ? Wegtraining samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide
 Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 5 – 9 juli, nieuwelingen te Malmedy
 12 -16 juli, juniors te St-Vith

Persoonlijke uitnodiging voor deelname stage volgt enkel na inschrijving via deze [link](#).

Prijs : 180 € begeleidingspakket en deelname aan alle trainingen (exclusief klimstages).

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

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

Verantwoordelijke : Ingrid Mekers

INSCHRIJVINGEN EN INFO : ingrid.mekers@fros.be – 0477/308407