

# Wintertrainingsprogramma 2023-2024

Om de algemene conditie in de winter optimaal op peil te houden en verder te ontwikkelen, bieden wij als de Vlaamse Wielerschool afdeling Oost- & West-Vlaanderen de mogelijkheid aan **miniemen (vanaf 2013)**, aspiranten, nieuwelingen, junioren en beloften om in te schrijven voor het wintertrainingsprogramma 2022-2023.

Op vrijdagavond zijn er de indoor-pistetrainingen in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx. Sessie 1 van 17u tot 18u25 en sessie 2 van 18u35 tot 20u.

Bij inschrijving vooraf zal je al een keuze moeten maken aan welke sessie je zal deelnemen. Gelieve deze dan ook te respecteren.

Tijdens alle trainingen zal er steeds worden gedifferentieerd in verschillende groepen op basis van leeftijd en conditie. Iedereen zal dankzij de deskundigheid van de gediplomeerde trainers zo op een verantwoorde manier worden **voorbereid** op het nieuwe wegseizoen!

Data en uren:

<u>Dag</u>	<u>Data</u>	<u>Uur</u>	<u>Locatie</u>
Vrijdag	November: 24 December : 01-08-15-22- <b>do 28**</b> Januari: 05-12-19-26 Februari: 02-09-16-23	<b>Sessie 1:</b> 17u tot 18u25 <b>Sessie 2:</b> 18u35 tot 20u	Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx Gent

**Donderdag 28december hebben we kunnen reserveren van 18u tot 20u**

**=> Je krijgt vooraf een mailtje wie er kan zijn omdat we op dat moment sessie 1 en sessie 2 samenvoegen**

Kostprijs: 140 euro indien eigen fiets

160 euro met inbegrip van huur fiets in het VWEM

Inschrijving:

Enkel vooraf via [www.vlaamsewielerschool.be](http://www.vlaamsewielerschool.be) → Activiteiten → Oost-Vlaanderen → Piste opleiding

U krijgt per email een bevestiging terug van uw inschrijving met informatie over de betaling.

**Opgelet: Schrijf op tijd in want het aantal plaatsen per sessie zijn beperkt.**

Tom Van den Haute

[tom@vlaamsewielerschool.be](mailto:tom@vlaamsewielerschool.be)

0479/21.89.37

