

**Persoonlijk begeleidingspakket U17 – U19 – U23**  
**November 2021 – Oktober 2022**

**Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining**  
**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 ? 10 november '21 – 22 december '21  
Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade  
Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3  
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

**Stabilisatietraining**

Wanneer ? Woensdag 3 november '21 van 14u tot 15u30  
Zaterdag 27 november '21 en 4 december '21 van 12u30 tot 14u  
Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3

**Wegtraining met de koersfiets**

Periode ? 5 januari '22 – 12 oktober '22  
Nog te bepalen tijdens de schoolvakanties  
Waar ? Samenkomst parking Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3  
Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

**Klimstages**

Periode ? 4 – 8 juli, nieuwelingen te Malmedy  
11 -15 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](mailto:ingrid.mekers@fros.be) – Tel. 0477 30 84 07**