

**Programma U17 – JUNIOREN – U23****November 2023 – oktober 2024****Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining  
Klimstages – Persoonlijk begeleidingspakket****Begeleidingspakket**

Individuele begeleiding om gericht naar persoonlijke, vooropgestelde doelen toe te werken. Wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema's op maat van de renner(ster) ter verbetering van de fietsprestaties.

**Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets**

Periode? 8 november '23 tot 20 december '23  
Waar? Sport Vlaanderen domein Hofstade  
Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3  
Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u

**Stabilisatietraining**

Waar? Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3  
Wanneer? Zaterdag 11 november 2023 van 12u30 tot 14u00  
Zaterdag 2 december 2023 van 10u00 tot 12u00  
Zaterdag 9 december 2023 van 12u30 tot 14u00

**Wegtraining met de koersfiets**

Periode? 3 januari '24 – 9 oktober '24  
Nog te bepalen tijdens de schoolvakanties  
Waar? Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3  
Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

**Klimstages**

Periode ? 1 – 5 juli '24, nieuwelingen te Malmedy  
8 -12 juli '24, junioren te St-Vith

**Verantwoordelijke en INFO : Ingrid Mekers****[ingrid.mekers@fros.be](mailto:ingrid.mekers@fros.be) - [ingrid@vlaamsewielerschool.be](mailto:ingrid@vlaamsewielerschool.be) en tel. 0477/308407**