

Programma U17 – JUNIOREN – U23
November 2024 – oktober 2025

Wintertraining – Stabilisatietraining – Wegtraining
Klimstages – Persoonlijk begeleidingspakket

Begeleidingspakket

Individuele begeleiding om gericht naar persoonlijke doelen toe te werken.
Wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema's gebaseerd op persoonlijke
trainingszones.

Sturing op basis van hartslag, vermogen, cadans en tijd.

Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets

Periode? 6 november '24 tot 18 december '24

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 2 november 2024 van 12u45 tot 14u15

Zaterdag 7 december 2024 van 12u30 tot 14u

Wegtraining met de koersfiets

Periode? 8 januari '25 – 8 oktober '25

Nog te bepalen tijdens de schoolvakanties

Waar? Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3

Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 7 – 11 juli '25, U17 te Malmedy

14 -18 juli '25, junioren te St-Vith

Verantwoordelijke en INFO : Ingrid Mekers

ingrid.mekers@fros.be - ingrid@vlaamsewielerschool.be en tel. 0477/308470