

## Programma U17 – JUNIOREN – U23

November 2025 – oktober 2026

### 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: 5 november '25 tot 17 december '25

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 8 november 2025 van 13u tot 14u30

Zaterdag 22 november 2025 van 13u tot 14u30

#### Wegtraining met de koersfiets

Periode: 7 januari '26 – 7 oktober '26

Nog te bepalen tijdens de schoolvakanties

Waar: Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3

Wanneer: Telkens woensdag van 14u tot 16u30

#### Klimstages

Periode: 6 – 10 juli '26, U17 te Malmedy

20 -24 juli '26, junioren te St-Vith

**Prijs:** 395 € inclusief trainingen en begeleidingspakket

**Verantwoordelijke en INFO :** Ingrid Mekers

[ingrid.mekers@fros.be](mailto:ingrid.mekers@fros.be) - [ingrid@vlaamsewielerschool.be](mailto:ingrid@vlaamsewielerschool.be) en tel. 0477/308470