

Programma + 15 jarigen 2018-2019

November 2018 – oktober 2019

Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining – Pistetraining – Klimstages - Persoonlijk begeleidingspakket**Outdoor conditietraining, bostraining met de MTB of crossfiets**

Periode ? 7 november '18 - 19 december '18
 Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade
 Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

Stabilisatietraining

Periode ? 10 november '18 en 1 december '18
 Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen / zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer ? Zaterdag van 12u30 tot 14u

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 02 januari '19 – 27 maart '19
 Waar ? Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
 Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Afwisselend wegtraining en training op de piste met de wegfiets

Periode ? April tot en met juni '19 en september tot en met 9 oktober '19
 Tijdens zomervakantie op 3,24 juli en 28 augustus '19
 Waar ? Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
 Wegtraining samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 8 – 12 juli, nieuwelingen te Malmedy
 15 -19 juli, juniors en beloften te St-Vith

Persoonlijke uitnodiging voor deelname stage volgt enkel na inschrijving via deze [link](#).

Begeleidingspakket

Wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema's op maat van de renner, renster.
 Persoonlijke begeleiding met trainingsadvies ter verbetering van de fietsprestaties.

Prijs : 160 € inclusief het begeleidingspakket en deelname aan alle trainingen.

Inschrijven voor het begeleidingspakket zonder deelname aan de trainingen is ook mogelijk.

Iedereen welkom ook renners/rensters die niet wonen in Vlaams-Brabant.

Verantwoordelijke : Ingrid Meekers

INFO EN INSCHRIJVINGEN : ingrid.mekers@fros.be – 0477/308407

