

Persoonlijk begeleidingspakket U17 – U19 – U23

November 2020 – Oktober 2021

Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining – Pistetraining - Klimstages

Begeleidingspakket

Wetenschappelijk onderbouwde trainingschema'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 ? 4 november '20 tot 23 december '20
Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade
Samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide, Zandstraat 3
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

Stabilisatietraining

Periode ? 7, 21 november '20 - 5, 19 december '20
Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3
Wanneer ? Zaterdag van 12u30 tot 14u

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 6 januari '21 – 31 maart '21
Waar ? Samenkomst parking Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Wegtraining of training op de piste met de wegfiets

Periode ? April tot en met juni '21 en september tot en met 6 oktober '21
Tijdens zomervakantie op 28 juli en 25 augustus '21
Waar ? Wegtraining samenkomst parking zwembad Hofstade-Heide
Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 5 – 9 juli '21 nieuwelingen te Malmedy
12 -16 juli '21 junioren te Malmedy

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

Prijs : 180 € begeleidingspakket en deelname aan alle trainingen (exclusief klimstages).

Inschrijving altijd mogelijk, ook 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 – Tel. 0477 30 84 07