

Programma U17 – U19 – U23
November 2022 – oktober 2023

Wintertraining – Stabilisatietraining - Wegtraining
Klimstages – Persoonlijk begeleidingspakket

Begeleidingspakket

Wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema'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 ? 2 november '22 tot 21 december '22
Waar ? Sport Vlaanderen domein Hofstade
Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3
Wanneer ? Telkens woensdag van 14u tot 16u

Stabilisatietraining

Wanneer ? 4 zaterdagen nog te bepalen in november - december '22
van 12u30 tot 14u
Waar ? Sporthal Sport Vlaanderen, Hofstade-Heide, Zandstraat 3

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 4 januari '23 – 11 oktober '23
Nog te bepalen tijdens de schoolvakanties
Waar ? Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3
Wanneer? Telkens woensdag van 14u tot 16u30

Klimstages

Periode ? 3 – 7 juli, nieuwelingen te Malmedy
10 -14 juli, juniors te St-Vith

Verantwoordelijke en INFO : Ingrid Mekers
ingrid.mekers@fros.be en tel. 0477/308407