

## 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

**Prijs:** 300 € 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