Programma U17 – JUNIOREN – U23
November 2026 – oktober 2027

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/crossfiets/gravelbike

Periode:	4 november '26 tot 16 december '26
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 7 november 2026 van 13u tot 14u30
	Zaterdag 21 november 2026 van 13u tot 14u30

Wegtraining met de koersfiets

Periode:	6 januari '27 – 6 oktober '27
	Nog te bepalen tijdens de schoolvakanties
Waar:	Samenkomst parking Sporthal Sport Vlaanderen Hofstade, Zandstraat 3
Wanneer:	Telkens woensdag van 14u tot 16u30-16u45

Klimstages

Periode:	5 – 9 juli '27, U17 te Malmedy
	12 - 16 juli '27, junioren te Sankt-Vith

Prijs: 400 € inclusief trainingen en begeleidingspakket
180 € enkel de trainingen

Verantwoordelijke en INFO: Ingrid Mekers
ingrid@vlaamsewielerschool.be - ingrid.mekers@fros.be en tel. 0477/308470