

CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE

TRAININGSPAKKET 2019

DATA + UREN TRAININGSPAKKET

DATUM	UREN
WOE 9 OKTOBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
ZAT 12 OKTOBER	10-12 ASP / 12-14 NIEUW / 14-16 JUN
WOE 16 OKTOBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
ZAT 19 OKTOBER	10-12 ASP / 12-14 NIEUW / 14-16 JUN
WOE 23 OKTOBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
ZAT 26 OKTOBER	10-12 ASP / 12-14 NIEUW / 14-16 JUN
WOE 30 OKTOBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 6 NOVEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 13 NOVEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 20 NOVEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 27 NOVEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 4 DECEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 11 DECEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN
WOE 18 DECEMBER	14-16 ASP / 16-18 NIEUW / 18-20 JUN

Er wordt 10 minuten voor het einde van elke trainingssessie gestopt om de fietswissels vlot te laten verlopen.

PRAKTISCH

HET DOEL: WEDSTRIJDVAARDIGHEDEN AANLEREN

MAXIMUM 60 DEELNEMERS PER SESSIE.

SESSIE ASPIRANTEN = ASPIRANTEN

SESSIE NIEUWELINGEN = NIEUWELINGEN + DAMES NIEUWELINGEN

SESSIE JUNIOREN = JUNIOREN + DAMES JUNIOREN + DAMES ELITE + U23

ONLINE INSCHRIJVEN VANAF 17/09/2019 OP WWW.CYCLING.VLAANDEREN

KOSTPRIJS : € 130 met eigen fiets / € 150 met huur fiets

Info over betaling ontvangt u in de bevestigingsmail.

- BRENG MEE:
 - PEDALEN + SCHOENEN + HELM
- KOM OP TIJD: fietsen moeten klaargemaakt worden, pedalen opgezet. Dit neemt de nodige tijd in beslag.