



CYCLING VLAANDEREN ACADEMIE

LESSENPAKKET 2024

LOCATIE: VELODROOM, Terlaemen 30, 3550 Heusden-Zolder

DATUM	UREN
WOE 2 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 9 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 16 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 23 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 30 OKTOBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 6 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 13 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 20 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 27 NOVEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 4 DECEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 11 DECEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 18 DECEMBER	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 8 JANUARI	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 15 JANUARI	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder
WOE 22 JANUARI	14u-16u U15 / 16u-18u U17 en ouder

SESSIE 1: U15 = aspiranten jongens en meisjes

SESSIE 2: U17 en ouder = nieuwelingen, junioren, U23 en elite jongens en meisjes.

Maximum 60 deelnemers per sessie.

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

DOEL: voorbereiding op piste- en wegseizoen, aanleren van technische vaardigheden endurance wedstrijdonderdelen, fysieke trainingen.

ONLINE INSCHRIJVEN VANAF 15/09/2024 OP WWW.CYCLING.VLAANDEREN

KOSTPRIJS : € 150 voor het pakket. Inschrijving en betaling dient onmiddellijk online te gebeuren!
Een pistefiets kan ter plaatse gehuurd worden bij Sport Vlaanderen aan de inkom aan €6,50 per sessie.

AANDACHTSPUNTEN

- Breng je eigen pistefiets mee of indien je pistefiets zal huren neem je eigen pedalen mee. Verder ook zeker je eigen koersschoenen en helm niet vergeten.
- Kom op tijd indien je een pistefiets huurt: fietsen moeten klaargemaakt worden, pedalen opgezet. Dit neemt de nodige tijd in beslag.
- Zorg dat je voorafgaand het initiatie- of lessenpakket hebt gevolgd en een minimum aan basisconditie hebt. Enkel zo gaat u een meerwaarde hebben aan het lessenpakket.

CONTACTPERSOON:

Jan Meeusen

+32 485 89 48 81

meeusen_jan@hotmail.com

CYCLING VLAANDEREN

STRANDLAAN 3 . 9000 GENT . T.09 321 90 20
INFO@CYCLING.VLAANDEREN . WWW.CYCLING.VLAANDEREN