

**KLIMSTAGES WIELRENNEN voor nieuwelingen, junioren en
beloften
in MALMEDY EN ST-VITH**

Data : 05 - 09 juli 2010 **NIEUWELINGEN te MALMEDY**
12 – 16 juli 2010 **JUNIORES en BELOFTEN te ST-VITH**
specifieke begeleiding per categorie

Inhoud stages : functioneel leren bergop fietsen op technisch en conditioneel vlak, voorbereiding klimwedstrijden, verstrekken van trainingsadvies, infosessies door gastsprekers over training, nut van de hartslagmeter, sportvoeding, positie op de fiets, inspanningstesten.

Renners niet wonende in Vlaams-Brabant kunnen hier ook aan deelnemen.

Prijs : 245 € alles inbegrepen

INLICHTINGEN EN INSCHRIJVINGEN :

Vlaamse Wielerschool afdeling Vlaams-Brabant - Ingrid Mekers
Secretariaat : FROS Limburg, H. Van Veldekesingel 150/28, 3500 Hasselt
Tel. 011/870836 en 0477/308470
Fax 011/870801
E-mail : ingrid.mekers@fros.be

**ZO VLUG MOGELIJK INSCHRIJVEN IS DE BOODSCHAP VERMITS HET AANTAL
INSCHRIJVINGEN BEPERKT IS !!!**