

Winter wielervedbaan trainingen 2019 afdeling west

Wat?

Wij hebben weer voor komende winterperiode een 4-tal trainingen samengesteld specifiek voor BMX rijders uit de afdeling west.

Deze trainingen zijn bedoeld om je conditie te onderhouden en/of te verbeteren en ter voorbereiding voor volgend BMX seizoen zodat jij meteen bij de eerste wedstrijd fit aan het starthek staat!



Vanaf 30 december trainen we indoor op de **Wielervedbaan** in het Sportpaleis in Alkmaar. Deze trainingen zullen grotendeels onder leiding staan van Herman Schenk en staan in het teken staan van;

- **Kracht**
- **Herstelvermogen**
- **Snelheid**
- **Explosiviteit**

Voor wie?

Voor BMX rijders vanaf 10 jaar uit de afdeling BMX West die super gemotiveerd zijn!

Waar is het?

Sportpaleis Alkmaar | Terborchlaan 200 | 1816 LE | Alkmaar

Wat Kost dat?

Alle 4 wielervedbaan trainingen kosten € 60,00 dit is incl. gebruik van baanfiets** en helm
Een losse wielervedbaan training kost € 15,-

Wil jij ook Meedoen?

Je kan je inschrijven op de site www.bmxwest.nl volg de link voor de wielervedbaan trainingen.

Uiterste inschrijfdatum: 23-12-2018

Betalingen dienen te zijn voldaan voor aanvang van de eerste training. Graag het bedrag overboeken op: Rabobank NL05 RABO 0139 5968 36 t.n.v. KNWU afdeling West o.v.v. Wielervedbaantraining, naam rijder en aantal trainingen.

Heb je naar aanleiding van deze informatie nog vragen? Stel ze gerust aan normankater@me.com

Wanneer?

1^e training

Zondag 30 december 2018
van 10.00 uur tot 12.00 uur.

2^e training

Zaterdag 5 januari 2019
van 12.00 uur tot 14.00 uur.

3^e training

Zaterdag 12 januari 2019
van 12.00 uur tot 14.00 uur.

4^e training

Zondag 20 januari 2019
van 10.00 uur tot 12.00 uur.

(alle data zijn onder voorbehoud beschikbaar wielervedbaan)

Wat heb je nodig?

Geschikte wielervedkleding, handschoenen en clickschoenen. (Je kan uiteraard je eigen click pedalen en schoenen meenemen maar dit is niet noodzakelijk)

Een helm en baanfiets word voor gezorgd!

**) indien je je eigen baanfiets gebruikt is het tarief € 45,00

