

Winterprogramma 2018 – 2019

Jeugd

Streams	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
MTB			15:00-16:00 F en E 1 x 2wkn	18:30-19:30 MTB training D+C		Wintercomp	Start 09:30 MTB tocht alle jeugd
CX				18:30-19:30 CX training		CX wedstrijd	CX wedstrijd
Baan		18:00-19:00 Deryn Jeugd M cat 5/ J cat 6				10:00-13:00 Jeugd training vanaf cat 3	10:00-13:00 Jeugd training vanaf cat 3
Overig		19:00-20:00 Spinning jeugd	18:00-19:15 S&C Jeugd C1,C2				

Advies 1 CX wedstrijd per weekeinde

Volwassenen

Streams	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
MTB				19:30-21:00 Training		Wintercomp	Start 09:30 MTB-Volw.toerit
CX				19:30-20:30 CX training 20:00-21:00 Vrije CX training		CX wedstrijd	CX wedstrijd
Baan	19:00-21:00 Vrije training	19:00-21:00 Deryn Volw	19:00-21:00 Vrije training	19:00-21:00 Wedstrijd Training			
Overig		19:00-20:00 Spinning Volw 20:00-21:00 Spinning Volw	19:30-21:00 S&C				

* de termen A1, A2, B, C, D, E en F zijn groepsnamen uit het jeugdopleidingstraject/wedstrijd groepen.

Trainingen:

MTB	Woensdagmiddag groepen E en F alleen indien deelname aan veluwse wintercompetitie of stouwdamcup
MTB	Donderdag – Trainen onder leiding van een trainer
CX	Cyclo Cross – Veldrijden wedstrijd gericht primair op techniek
Baan	Check voor de training altijd http://www.adelaar.org/baan/baan-kalender/
S&C	Strength & Conditioning – Functionele krachttraining op de locatie FSG onder leiding van fysiotherapeuten van Houwer en Ruijs

Wedstrijden:

MTB	Veluwse Wintercompetitie zie https://mtb-competitie.nl/
CX	Zie KNWU.nl voor de diverse wedstrijden en competities
Baan	Check voor de training altijd http://www.adelaar.org/baan/baan-kalender/