

Trainingsprogramma jan. - apr. 2020

Januari

Dinsdag

- Jeugd tot en met categorie 5 trainen op dinsdagavond van 18.00u-19.00. Let wel plezier staat voorop en in januari maar 1x per week (veldtraining)
- Jeugd cat 6 en 7 nieuwelingen junioren (m/v) plus overige licentiehouders en liefhebbers: trainen van 19.00-20.30u op dinsdag op het veld .

Donderdag

- Nieuwelingen ,junioren ,dames plus overige licentiehouders en liefhebbers: gaan op donderdag avond trainen op de weg(als het weer dit toelaat). Donderdagavond vanaf 19.00u - 20.30u en staat in het teken v extensieve duur met intensieve blokken. Jeugdrenners cat 6 en 7 kunnen meedoen eventueel vroeg-tijdig afhaken.

Zaterdag

- Iedereen die wil jeugd , nieuwelingen junioren amateurs en overige liefhebbers al dan niet licentiehouders (m/v) kunnen iedere zaterdag meedoen aan een rustige duurrit op de weg . Ter plaatse word op niveau ingedeeld, de langzaamste renner bepaald dus het niveau van de groep. motto: samen uit, samen thuis

Let wel: het bovenstaande op de weg, op zaterdag , is natuurlijk weersafhankelijk en zou last minute omgezet kunnen worden naar een veldtraining ergens in de bossen. hou de media in de gaten... Na afloop is de kantine open om op te warmen.

Februari

Dinsdag

- Alle jeugdcategoryen trainen op dinsdagavond van 18.00u-19.00. op het veld. Let wel plezier staat voorop.
- Nieuwelingen ,junioren ,dames plus overige licentiehouders en liefhebbers: gaan op dinsdag en donderdagavond trainen op de weg(als het weer dit toelaat). vanaf 19.00u - 20.30u en staat in het teken van rustige duur.

Donderdag

- Alle jeugdcategoryen trainen op donderdagavond van 18.00-19.00 op de weg op de baan!
- Nieuwelingen ,junioren ,dames plus overige licentiehouders en liefhebbers: gaan op dinsdag en donderdagavond trainen op de weg(als het weer dit toelaat). vanaf 19.00u - 20.30u en staat in het teken van rustige duur.

Zaterdag

- Iedereen die wil jeugd , nieuwelingen junioren amateurs en overige liefhebbers al dan niet licentiehouders (m/v) kunnen iedere zaterdag meedoen aan een rustige duurrit op de weg . Ter plaatse word op niveau ingedeeld, de langzaamste renner bepaald dus het niveau van de groep. motto: samen uit, samen thuis

Eind februari opruimen veld parcours in maart zijn er alleen nog maar wegtrainingen

Maart

Dinsdag en donderdag

- Alle jeugdcategoryen trainen op dinsdag en donderdagavond van 18.00u-19.00. op de weg.
- Nieuwelingen ,junioren ,dames plus overige licentiehouders en liefhebbers: gaan op dinsdag en donderdagavond trainen op de weg. Aanvang 18.00u en we starten met een uur rustig fietsen buiten de baan.... Om dan aansluitend aan de jeugdtraining om 19.00u tot 20.30u op de baan te trainen. Deze trainingen zullen veelal steeds meer uit interval training bestaan, waarbij het intensieve blok ligt tussen 19.30 en 20.00u om daarna nog te kunnen uitfietsen.

Zaterdag

- Iedereen die wil jeugd , nieuwelingen junioren amateurs en overige liefhebbers al dan niet licentiehouders (m/v) kunnen iedere zaterdag meedoen aan een rustige duurrit op de weg . Ter plaatse word op niveau ingedeeld, de langzaamste renner bepaald dus het niveau van de groep. motto: samen uit, samen thuis
- Nieuwelingen junioren plus overige licentiehouders en liefhebbers: gaan op de zaterdag om 10.30u vertrekken vanaf KWC clubgebouw richting voorjaarscompetitie t'Loo of Hattemerbroek, ook op de fiets terug.
- Trainingskamp Haarle voor alle licentie houders binnen de vereniging programma volgt zsm. Van 13 tot en met 15 maart in de groepsaccommodatie de Heidebloem te Haarle