

## **Fietstraining**

Met ingang van 27 april gaan we weer elke woensdagavond (race)fietsen. De TC heeft een fietsplatform voor ogen. Dat betekent dat iedereen mee kan doen.

Voor de jeugd van 12 - 18 jaar zullen de trainingen bestaan uit afwisselende oefeningen (intensief = hoog productief en extensief = van lange duur) ... denk aan sprintjes, klimmetjes, wedstrijdje, (leren) rijden in een groep met afwisselend op kop rijden.

Ook aandacht voor materialenkennis, fietsonderhoud en uitrusting (waaronder de juiste kleding) Kortom, veel afwisseling , je conditie op peil houden en vooral ...plezier, dat staat voorop!!! We starten echt rustig en het is altijd: Samen uit, samen thuis!!!

De training staat onder leiding van Robert Vink (trainer woensdagschaatsen U03) en een aantal vaste begeleiders (volwassen ervaren fietsers) en is van 19.00 - 21.00 uur (uiterlijk) We zijn altijd voor donker thuis en we starten vanaf het clubhuis. Alleen als het te nat is, rijden we niet! Geef jezelf op bij Robert Vink, email: [accolade@zonnet.nl](mailto:accolade@zonnet.nl) of even bellen 06-28928512

Geen racefiets? De AIJV heeft in ieder geval nog één leenfiets! Wie het eerst komt..... Wel zelf voor fietskleding (geen fladderende kleren!), handschoenen en schoenen zorgen en.... helm (verplicht!!) Tegelijk een oproep: wie nog een racefiets (jeugd) ongebruikt heeft staan en hem aan de club wil lenen, ook graag even mailen of bellen naar Robert. Vorig jaar hebben we 2 jeugdfietsers blij kunnen maken op die manier!!!

Iets 'oudere jeugd' dan 18, die denkt dat ze hier misschien ook wel erg goed bij zouden passen qua nivo, mogen zich ook opgeven. Gewoon de eerste paar keer meedoen, dan zie we met elkaar heus wel of je er echt bij past!