

FIETSTRAININGEN ²⁰²⁰

Samen met andere fietsers trainen op of rond het wielercours van LRTV Swift in Leiden op je *RACEFIETS*.

Je kan lekker wielrennen maar wil toch nog iets bijleren en gezamenlijk met andere liefhebbers rijden? Iedere week kan er gefietst worden. Op de *dinsdagavond* komt de techniek aan bod en op de *woensdagavond* kan er aan de conditie gewerkt worden.

WIELRENNEN



Kosten voor de gehele trainingsduur te voldoen bij de 1e training of overmaken op IBAN NL22 RABO 0115 5246 22.

TECHNIEKTRAINING

- start dinsdag 31 maart 2020
- de 4 trainingen zullen plaatsvinden tussen 31 maart en 21 april van 19:00-20:00 uur
- Kosten €20,- per persoon

CONDITIETRAINING

- start woensdag 1 april 2020
- de 10 trainingen zullen plaatsvinden tussen 1 april en 24 juni van 19:30-20:30 uur
- Kosten €40,- per persoon

Fietstechniek en conditie zijn belangrijke begrippen maar ook zal er gewerkt gaan worden aan de lenigheid, coördinatie en fietsbeheersing.



De oprichter **Paul Zwanenburg** wil aan een breed publiek de wielersport promoten door middel van clinics en wielertochten. De deelnemers ervaren dat de sport "**méér is dan hard fietsen**".



Méér info of inschrijven, info@bikecontrol.nl of bel 06 12 42 08 09