

FIETSTRAININGEN **2023**

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 28 maart 2023**
- de 4 trainingen zullen plaatsvinden tussen 28 maart en 18 april van 19:00-20:00 uur
- Kosten €30,- per persoon

CONDITIETRAINING

- start **woensdag 29 maart 2023**
- de 10 trainingen zullen plaatsvinden tussen 29 maart en 28 juni van 19:30-20:30 uur
- Kosten €60,- 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
W W W . B I K E C O N T R O L . N L