

ASFRA RACING TEAM – OUDENAARDE

TRAININGSPROGRAMMA

Juniors, Beloftes & Elites z.c.
ter voorbereiding van het wielerseizoen 2009

MTB-training:

za 20 december '08, 13u30
za 27 december '08, 13u30

Wegtraining, zondag om 9u00:

4 januari '09: 80km
11 januari '09: 90km
18 januari '09: 100km
25 januari '09: 110km
1 februari '09: 120km. Na de training is er spaghetti voorzien!
8 februari '09: 130km. Na de training is er spaghetti voorzien!

Stage Spanje:

Beloftes & Elites z.c.:

* Relatieve rust tussen zondag
en het vertrek naar Spanje.
- di 10 februari: Binnenbrengen
van fiets en bagage.
- Stage: do 12 februari tot di 24
februari

Juniors:

Stage: vrijdag 20 februari tot
vrijdag 27 februari

* Het programma van de stage volgt!

Eerste Wedstrijd:

Beloftes & Elites z.c.:

Zondag 1 maart
Gent-Staden,
voor iedereen van de ploeg

Juniors:

Zondag 1 maart
Kuurne-Brussel-Kuurne
Interclub,
selectie van 5 of 6 renners