

Beste TDL leden,

Zoals eerder vermeld op de ledenvergadering zullen we morgen (4 december '11) starten met de eerste fietstraining. We spreken aan het engelsplein, om 9u30, STIPT af (zie onder voor meer info). Ook de looptrainingen worden hervat. Op woensdag 7 december spreken we voor de eerste keer af, om 20u15, aan de trappen van het Gymnasium aan het sportkot (zie onder voor het adres). Als er vragen zijn aarzel dan niet en laat maar weten. Voor vragen/suggesties/opmerkingen/info: kan je ons steeds contacteren op facebook of via mail.

Tot binnenkort op de Zwem-, Fiets - of Looptraining!

Sportieve Groeten,

De trainers

[Facebooklink](#)

FIETSTRAININGEN

Datum	Ritten : Fietsen	Km	Startplaats	Tijdstip
04/12/2011	UC (rustige duurtraining vlak parcours)	60/70	Engelsplein	9u30
11/12/2011	Souplesse-training (vlak, met souplesse-oefeningen)	60/70	Engelsplein	9u30
18/12/2011	UC (70 km, heuvelend)	70	Engelsplein	9u30
25/12/2011	geen training; kerstmis	-	-	-
01/01/2012	geen training : nieuwjaar	-	-	-
08/01/2012	UC (70 km, vlak)	70	Engelsplein	9u30
15/01/2012	WC+UC (70 km, heuvelend)	70	Engelsplein	9u30
22/01/2012	UC (70 km,vlak)	70	Engelsplein	9u30
29/01/2012	WC + UC (70 km,heuvelend)	70	Engelsplein	9u30



Meenemen: Fiets :-)

HELM!!

Binnenband etc.

Drinken (voldoende)

Koekje(s) of Gelleken of ...

Opmerking: STIPT vertrek om 9u30, zodat we niet te lang in de koude moeten wachten!

ZWEMTRAININGEN

Tijdstip: di: 19-20u of 20-21u, do: 20-21u (21-22u: vrij zwemmen) Za: 20-21u30

Plaats: Zwembad van Kessel-Lo

Datum	Data testen: Zwemmen	Tijdstip
22/11/2011	30mintest 1	19/20u
01/12/2011	Inhaaltest 30mintest1	20u
14/02/2011	30mintest 2	19/20u
16/02/2012	Inhaaltest 30mintest2	20u
01/05/2011	30mintest 3	19/20u
03/05/2011	Inhaaltest 30mintest3	20u

Meenemen: Peddles
Pullboay
Vliezen of zoemers
Drinken

LOOPTRAININGEN

Tijdstip: 20u15, STIPT

Wanneer: Elke woensdag vanaf 7december!

Plaats van vertrek:

Trappen van het gymnasium

>>>Universitair sportcentrum, Gymnasium Tervuursevest naast de GB en voor OHL. 3001 Heverlee



Wat? Techniektrainingen en naar het voorjaarseizoen toe: Interval-& heuveltrainingen/spurtjes etc. + 2 testen per seizoen.

Meebrengen Loopschoenen