

dag	trainingsvorm	waar en wanneer	voor wie
maandag	inline-skatetraining (tochten rijden/ duurtraining)	<b><u>Vanaf 16 april</u></b> elke maandagavond. <b><u>Vanaf 19.30</u></b> , locatie: parkeerplaats 'Outdoor & Fun', aan de voet van de skihelling in het Hoge Bergse bos. Als het 2 uur voor de training regent, gaat de training niet door. <b>Zorg voor voldoende bescherming (helm, pols- en kniebescherming)!</b> Trainer: Marcel Teunisse	<b>juniores, senioren en masters met enige ervaring</b>
dinsdag	techniek- en conditietraining	Elke <u>dinsdagavond</u> , <b>vertrek 19.45</b> vanaf het clubhuis: Veenweg 20. Deze training vindt het gehele jaar door plaats. Trainer : Jaap Schokkenbroek	<b>juniores, senioren en masters</b>
woensdag	inline-skatetraining	<b><u>Vanaf 11 april</u></b> elke woensdagavond, <b><u>vanaf 17.45 tot 19.00 uur</u></b> , locatie: Wielerbaan 'Leontien van Moorselparcours' (Landscheiding 101, Rotterdam). Als het 2 uur voor de training regent, gaat de training niet door. <b>Zorg voor voldoende bescherming (helm, pols- en kniebescherming)!</b> Trainers: Jacolien Vogelzang en .....	<b>pupillen (gevorderd), junioren, senioren en masters</b>
donderdag	techniek- en conditietraining (incl. krachttraining)	<b><u>Vanaf 31 mei</u></b> elke donderdagavond, <b><u>vanaf 19.00 tot 20.30 uur</u></b> , locatie: Clubhuis, Veenweg 20. Trainer: Jacolien Vogelzang	<b>pupillen (gevorderd), junioren, senioren en masters</b>
zondag	inline-skatetraining	<b><u>Vanaf 15 april</u></b> elke zondagochtend, <b><u>vanaf 9.30 uur</u></b> , locatie: Wielerbaan 'Leontien van Moorselparcours' (landscheiding 101, Rotterdam). Trainers: Machiel Korner en Jacolien Vogelzang. Doe je hardloopschoenen aan of neem ze in ieder geval mee, want voorafgaand aan het inline-skaten wordt er een warming-up gedaan. Als de baan erg nat is gaan we schaatsoefeningen en spelvormen doen.	<b>pupillen en junioren</b>
zondag	fietsen	<b><u>Vanaf 1 april</u></b> elke zondagmorgen fietsen, <b><u>vertrek 8.30 uur</u></b> vanaf het clubhuis. Deelname op eigen risico.	<b>juniores, senioren en masters</b>