



Beste atleten,

Hieronder vinden jullie de planning voor de stage in Fuerteventura.

Zoals steeds zal er elke avond een briefing zijn, waarbij alle details van de volgende dag uitgelegd worden.

Hierbij ook enkele praktische zaken:

- zorg dat je fiets perfect in orde staat
- voor mensen die een fiets huren: eigen pedalen meenemen!
- Sportdrank wordt voorzien door de organisatie
- Wetsuit is niet nodig
- Wel paddels en pull buoy meebrengen
- Vergeet geen zonnecrème, want door de wind verbrand je er vrij snel

## **Planning Stage Fuerteventura 2016    Week 1: 26 maart – 1 april**

### **Zaterdag 26 maart**

Vlucht Charleroi – Fuerteventura

13u20 – 16u40

Aankomst in Playitas omstreeks 18u

19u: Briefing en aansluitend diner

### **Zondag 27 maart**

9u: Fietstraining 1

16u: Looptraining 1

19u: Briefing, aansluitend diner

20u30: Clinic Trainingsleer voor specifieke doelgroep



### **Maandag 28 maart**

9u: Fietstraining 2

15u: Stabilisatietraining

16u: Zwemtraining 1

19u: Briefing, aansluitend diner

### **Dinsdag 29 maart**

9u: Fietstraining 3

16u: Looptraining 2 met uitgebreide stabilisatie

19u: Briefing, aansluitend diner

### **Woensdag 30 maart**

7u30: Zwemtraining 2

11u: Fietstraining 4 Losfietsen (optioneel)

16u: Looptraining 3

19u: Briefing, aansluitend diner

20u30: Clinic Ergonomie en de gevolgen van zitten (M. Timmermans)

### **Donderdag 31 maart**

9u30 lange duurrit (met overgangsloopje)

19u: Briefing, aansluitend diner

### **Vrijdag 1 april**

8u30: Zwemtraining 3

Aansluitend losfietsen.

Gezamenlijk middagmaal

Vertrek luchthaven 14u30

Vlucht Fuerteventura – Charleroi

17u40 – 22u50

**Destination Feelgood.**