

## WebTrainer - Krachtraining voor Wielrenners

Beste wielrenner,

Op zondag 29 oktober 2006 organiseert WebTrainer wederom de themadag 'Krachtraining voor Wielrenners'. Op deze dag komen alle ins en outs over krachtraining voor wielrenners aan de orde. Kennis en ervaring hebben we opgedaan via een in eigen beheer uitgevoerd wetenschappelijk onderzoek, literatuurstudie, en 20 jaar trainingservaring bij sporters van alle niveaus. Tevens ontvangt u een syllabus met daarin de theorie van de krachtraining, wetenschappelijke publicatie van het uitgevoerde onderzoek, omschrijving van de uit te voeren oefeningen en de hand-outs van de presentatie.

**'Krachtraining voor Wielrenners' werd in 2005 met een gemiddelde van 7.8 gewaardeerd.**

Plaats: Haagse Academie voor Lichamelijke Opvoeding (HALO) - Wellness Center

Adres: Laan van Poot 363, 2566 DA te Den Haag

Datum: zondag 29 oktober 2006

Kosten: € 125,- inclusief diner of € 110,- exclusief diner

Aantal deelnemers: maximaal 22

Dagprogramma:

10:00 uur: ontvangst met koffie

10:15 uur: theorie van de krachtraining

11:45 uur: demonstratie van krachtrainingsoefeningen + zelf oefenen

13:15 uur: lunch

14:00 uur: krachtraining op de fiets

16:30 uur: douchen

17:30 uur: diner

19:30 uur of later: afsluiting van de dag.

Nadere informatie voor de dag zelf volgt na inschrijving.

Inschrijven

De inschrijving verloopt via e-mail [info@admotion.nl](mailto:info@admotion.nl) of per telefoon 070 346 1234, o.v.v. Krachtraining voor Wielrenners,

Datum: 29-oktober 2006

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Afmelden is mogelijk tot uiterlijk 7 dagen voor aanvang van het evenement en uw inschrijving is definitief na ontvangst van betaling. De dag wordt georganiseerd onder de Algemene Voorwaarden van WebTrainer.

Met vriendelijke groet,

Adrie van Diemen

Meer informatie over WebTrainer op [www.webtrainer.nl](http://www.webtrainer.nl)