



## REGIOBAANTRAINING JEUGD 2022-2023

Na een lange periode van afwezigheid, kunnen we weer de baan op. De groepsindeling is iets gewijzigd ivm de beschikbaarheid van de trainers. Tussen groep 1 en 2/3 zit een kwartier overlap, daar bleek dat er soms nog onderdelen afgewerkt moesten worden.

Aanvang:

Groep1: 18:00 uur t/m 18:45 uur  
Groep 2 en 3: 19:00 uur t/m 20:30 uur  
(groep 2 gaat om 20:00 uur uit de baan)

Ma 19 sept 2022 t/m 27 maart 2023

## **Kosten training:\***

Groep 1: seizoenkaart 125 euro (geen AV 150 euro)

Groep 2: seizoenkaart 175 euro (geen AV 200 euro)

Groep 3: seizoenkaart 200 euro (geen AV 225 euro)

Losse rit: 10,00 (Na afloop seizoen worden deze in rekening gebracht.)

Er zijn geen 10 rittenkaarten meer.

(Oude kaarten kunnen worden gebruikt)

**\*Indien er nog geen mogelijkheid is gecreëerd om vooraf te betalen zal er na afloop seizoen een verrekening plaats vinden.**

Tevens zal er weer een valtraining worden georganiseerd. Zie de jeugdapp AV hierover.

Mededelingen aangaande deze baantraining is terug te vinden op de site van AV bij nieuws en facebook AV.

Namens begeleiding

## **Trainingsprogramma:**

Groep 1:

Gewenning, speelse oefeningen en voorbereiden op groep 2.

Groep 2:

Onderdelen trainen, derny etc. Meer wedstrijd gericht maar plezier staat voorop

Groep 3: (t/m 2<sup>e</sup> jaars junior)

Snelheid onderdelen en onderlinge wedstrijdjjes. Derny, koppelen en rijden omnium.  
Gereedmaken voor een RTC ect.

Begeleiding:

Leonie Westbroek

René Pascha

Trainers:

Matthé Pronk

Gedion evers

Marc Oostendorp

Reserve: Fred de Groot

## **Valtraining: (groep1 en 2)**

De training duurt ongeveer max. 20 minuten en wordt gegeven na de training van gr 1 en 2

Data:

7 november

14 november

21 november

26 november

5 december (examen en bezoek van...)

Trainer: Fred de Groot