



Vzw Antwerp Bmx samenwerking met Nederlands ex-prof Bmx rijder Sander Bisseling:

Stage Zaterdag kick Off op 9 Maart, op de thuis piste Moerelei Wilrijk;

Voormiddag vermogen ontwikkeling (training 1)

Namiddag Snelheids (training 2)

Volgende data:

Maandag 8 april Explosiviteit (training 3)

Zondag 12 mei Onderhoud (vermogen, snelheid, explosiviteit)(training 4)

Dinsdag 28 mei Snelheid (training 5)

Dinsdag 25 juni Piek (snelheid + explosiviteit)(training 6)

Zondag 15 september Onderhoud (training 7)

Donderdag 3 oktober Techniek (training 8)

