



WINTERPROGRAMMA JEUGD L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

Vorig jaar zijn we begonnen met een winterprogramma voor de jeugd. Komende winter geven we daar een vervolg aan! We hopen dat alle jeugdrenners deelnemen aan de verschillende activiteiten en zo ook tijdens de winterperiode contact met elkaar te onderhouden. Daarnaast is het ook een manier om een stukje fitter en goed voorbereid aan het volgende seizoen te beginnen!

- **Woensdag 9 oktober** houden we in het clubgebouw een seizoensafsluiter. Daarbij blikken we terug op het afgelopen seizoen, maar kijken we vooral naar de winterperiode en het volgende seizoen. Wat kun je zoals doen in de winter, op en naast de fiets, om fit te blijven en je goed voor te bereiden op het volgende seizoen. Tijdstip: We beginnen **18:45 tot uiterlijk 20:00** met alle jeugdrenners die volgens jaar ook nog in de jeugdcategorieën vallen van (t/m 14 jaar). Vanaf **20:00 tot 21:00** willen we met de oudere jeugdrenners die vanaf 2025 doorstromen naar de nieuwelingen (+15 jaar).
- Vanaf **13 november** is het mogelijk om op de woensdagavond van 19:00 tot 20:00 mee te trainen met W.V. Snits. In tegenstelling tot onze eigen wielervedstbaan, is de wielervedstbaan in Sneek verlicht. Het is daarom mogelijk om ook in winter s 'avonds veilig te trainen. Je sluit dan aan bij de training die gegeven wordt door W.V. Snits. Echter zullen ook Gerwin en Rutger zo nu en dan ook assisteren of een training verzorgen.
- **23 november** geven Gerwin en Rutger een conditietraining in de Groene Ster. Tijd en exacte locatie volgt nog in de appgroep. Conditietraining zal uit verschillende oefeningen en spellen bestaan. Het is vooral een leuke activiteit om elkaar weer even te zien en wanneer het goed bevalt kan dit vaker georganiseerd worden.
- Vanaf **december** gaan we elke zondag, zolang de weersomstandigheden het toelaten, weer op de weg trainen. De trainingen zullen rustig opgebouwd worden qua tijd en intensiteit. Aanvang 13:00 bij het clubgebouw, tenzij anders gecommuniceerd in de app.
- **14 december** gaan we mountainbiken in Appelscha. Er is een fietsverhuur in Appelscha, dus ook als je zelf geen eigen mountainbike hebt kun je meegaan. Meer informatie volgt nog.
- Op **18 januari 2024** gaan we schaatsen in de Elfstedenhal. Vanaf 13:00 gaan we ongeveer een uur schaatsen. Het lijkt ons leuk om na afloop nog een kop chocolademelk te drinken in het 11S-café.
- Ter voorbereiding op het nieuwe seizoen organiseren we in het nieuwe jaar, op woensdag 12 februari een informatieavond in het clubgebouw met uitleg over praktische zaken voor het nieuwe seizoen, zoals materiaal en informatie over het fietsen van wedstrijden.

