**POWER SMART 2025**

**Power Smart is de slimme trainings methode voor wielrenners, om sneller en meer**

**vermogen te ontwikkelen. Power Smart wielrentrainingen vinden plaats op het WVA**

**clubparkoers, Amsterdam Sloten.**

**Aanvang: woensdag 5 februari 2025 van 16.30 tot 18.00u.**

 **Evenzo op de woensdagen 12, 19, 26 februari 2025.**

**Vanaf woensdag 5 maart tot en met 25 juni: iedere woensdag van 17.00 tot 18.30u.**

**Deelname is mogelijk vanaf Cat. 5,6,7, Nieuwelingen, Junioren, Beloften en Masters.**

**Indeling in groepen in de Power S trainingen vinden plaats op basis van nivo.**

**Power S richt zich vanaf 5 februari 2025 naar de Nationale -en clubkampioenschappen**

**in Juni 2025. Power Smart periodisering houdt in:**

**Trainingsopbouw van Uithoudingsvermogen, Acceleratie vermogen, Sprintvermogen**

**Incl Tijdrijden en -NIEUW- Fysieke Kracht oefeningen, aan het slot van elke PS training**

**Power Smart staat onder leiding van 6 KNWU trainers:**

**Jos, Koen, Christiaan, Wouter, Ben en Clark.**

**Opgeven kan via dit** [Inschrijfformulier](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_PSoJhaoOshAICZxP6tmpp347s9f4PcWS6LUhuuRc-qKacw/viewform?usp=sf_link)**. Het inschrijfgeld bedraagt €60 voor 21 trainingen.**

**Wanneer het inschrijfgeld voldaan is, krijgt men bevestiging voor deelname.**

**Er is plaats voor maximaal 50 deelnemers.**

***Deelnemers van eerdere seizoenen hebben voorrang bij inschrijving tot 15 december 2024.***