



TEAM  Sunweb

LEARN FROM THE PRO

BIKETECH

TRAINING

COACHING

VOEDING

WIL JIJ ALTIJD BETER WORDEN EN LEREN VAN PROFESSIONALS UIT DE TOP?

In samenwerking met **Team Sunweb** worden vier masterclasses verzorgd over verschillende onderwerpen.

SCHRIJF JE SNEL IN!

 LIMBURG
CYCLING

OFFICIAL PARTNER OF:

TEAM  Sunweb



MASTERCLASS 1 BIKETECH	
Wie	Piet Rooijackers – Research & Development expert Team Sunweb
Wanneer	28 oktober 2019
Tijd	19:00 – 21:00 uur
Locatie	Watersley Sports & Talentpark, Sittard
Wat	Masterclass door ex-beroepsrenner en R&D expert van Team Sunweb. In deze masterclass wordt dieper ingegaan op het belang van goed materiaal en het onderhoud van je materiaal. Wat zijn belangrijke zaken om aandacht voor te hebben, voordat je op de fiets stapt? Welk materiaal past bij welke sporter en hoe zorg je dat jij het materiaal gebruikt dat geschikt is voor jou? Hoe werkt het bij Team Sunweb, met welke uitdagingen heeft het Team te maken? Het belang van aerodynamica, waar wordt het verschil gemaakt en op welke manier wordt dit getest? Wat zijn de do's en don'ts op het gebied van materiaal(onderhoud)
Voor wie	Clubrenners, talenten en clubtrainers van de Limburgse verenigingen.

MASTERCLASS 2 TRAINING	
Wie	Jelle de Jong – Trainer Team Sunweb
Wanneer	11 november 2019
Tijd	19:00 – 21:00 uur
Locatie	Watersley Sports & Talentpark, Sittard
Wat	Masterclass door één van de trainers van Team Sunweb. In deze masterclass wordt dieper ingegaan op de verschillende manieren van training, hoe je training op de juiste manier opbouwt en op welke manier je de grootste kans hebt om je doelen te behalen. Wat zijn de do's en don'ts op het gebied van training en welke training(swijzes) kan je het beste gebruiken voor welke doeleinden.
Voor wie	Clubrenners, talenten en clubtrainers van de Limburgse verenigingen.

INSCHRIJVEN

- Ga naar bit.ly/Limburgcycling
- Schrijf je in voor de Masterclass van jouw keuze
- Vol = vol!
- Deelname aan de Masterclasses is gratis
- Inschrijven is verplicht!



MASTERCLASS 3 COACHING	
Wie	Rudi Kemna – Head coach Team Sunweb
Wanneer	18 november 2019
Tijd	19:00 – 21:00 uur
Locatie	Keep Challenging Center Team Sunweb, Sittard
Wat	Masterclass door ex-beroepsrenner en head coach van WorldTour formatie, Team Sunweb. In deze masterclass wordt dieper ingegaan op het belang van goede coaching. Wat zijn de valkuilen en op welke manieren kan een renner goed worden begeleid? Op welke manier stel je een realistisch plan op, met tussentijdse doelen en wanneer moet je een plan evalueren en bijsturen? Hoe zorg je ervoor dat je leert van je ervaringen je plan beter kan maken. Wat zijn de do's and don'ts van coaching en met welke uitdagingen hebben we bij het Team te maken.
Voor wie	Ploegleiders van de Limburgse verenigingen, overig begeleidend kader, club- en/of talenttrainers

MASTERCLASS 4 VOEDING	
Wie	Lieke Dommerholt / Lisa Nijbroek – Nutrition Expert Team Sunweb
Wanneer	2 december 2019
Tijd	19:00 – 21:00 uur
Locatie	Keep Challenging Center Team Sunweb, Sittard
Wat	Masterclass door de voedingsexperts van Team Sunweb. In deze masterclass wordt dieper ingegaan op het belang van goede (sport)voeding. Wat zijn de do's and don'ts op het gebied van voeding en sport. Wat is (on)gezonde voeding? Hoe kan je werken a.d.h.v. een schema en hoe werkt dit bij Team Sunweb? Het vinden van een juiste balans is van groot belang, hoe doe je dit? En we geven voorbeelden uit de praktijk.
Voor wie	Clubrenners, talenten en clubtrainers van de Limburgse verenigingen.

INSCHRIJVEN

- Ga naar bit.ly/Limburgcycling
- Schrijf je in voor de Masterclass van jouw keuze
- Vol = vol!
- Deelname aan de Masterclasses is gratis
- Inschrijven is verplicht!