



Beste lekstreker,

Vanaf junioren B wordt er binnen STV Lekstreek wekelijks een krachttraining van 1,5 uur op woensdagavond van 19:30 – 21:00 bij Hard Work in Schoonhoven aangeboden (mei t/m maart). Het doel van deze krachttraining is om de stabiliteit van het lichaam te verbeteren, kracht max en krachthoudingsvermogen te vergroten zodat je in de winter een stabiele diepe schaathouding hebt en maximaal vermogen/power te kunnen leveren in je afzet op het ijs.

Om deze doelen te realiseren is het belangrijk om deze krachttraining wekelijks uit te voeren zodat er een gedegen opbouw toegepast kan worden van techniek en belasting.

Het advies vanuit de TC en trainers is om een abonnement te nemen van 39 x zodat je het maximale uit de krachttraining kan halen, de techniek goed aanleert en blessures voorkomt.

Abonnementenprijzen seizoen 2018/2019:

Abonnement	Prijs
Volledig abonnement (39 lessen)	€ 195,-
20 x ¹	€ 120,-
10 x ²	€ 65,-
Losse les	€ 7,-

Opgeven kan door dit formulier uiterlijk 8 mei 2018 in te leveren via de mail bij tc@stvlekstreek.nl door in te scannen of eventueel een foto van te maken.

Opgeven krachttraining seizoen 2018 - 2019	
Naam:	
Abonnement:	10 rittenkaart 20 rittenkaart Volledig abonnement (39 lessen) (doorhalen wat niet van toepassing is)
18 jaar of ouder?	Ja / Nee
Indien nee handtekening van ouder/verzorger	Handtekening ouder/verzorger:
Rekeningnummer:	Het geld van boven aangegeven rittenkaart kan worden afgeschreven op:
Rekeningnummer staat op naam van:	

¹ Rittenkaart is alleen in desbetreffende seizoenen te gebruiken, door persoon die rittenkaart afneemt en komt dan ter vervallen.

² Rittenkaart is alleen in desbetreffende seizoenen te gebruiken, door persoon die rittenkaart afneemt en komt dan ter vervallen.