



Programma Sportmedische Aspecten van Watersporten

Vrijdag 19 mei 2017

09.00 - 09.30 uur *Ontvangst met koffie/thee*

09.30 - 09.35 uur *Opening door Els Stolk / Floor Kappelhoff*

09.35 - 10.05 uur *Inleiding in het roeien en zeilen als sport.
Wat zijn de verschillende disciplines / hoeveel mensen beoefenen deze sporten.
Hessel Evertse, technisch directeur KNRB*

10.05 - 11.00 uur *Sportspecifieke trainingsfysiologie van roeien.
Koen Levels, fysioloog KNRB*

11.00 - 11.15 uur *Pauze*

11.15 - 11.45 uur *Van Meten naar Weten, betere prestaties door slim datagebruik in de (top-)sport.
Dennis van Kooij; Lectoraat Innovatie in Sportprestatie.*

11.45 - 12.45 uur *Sportmedische aspecten bij roeien.
Floor Kappelhoff, bondsarts KNRB*

12.45 - 13.45 uur *Lunch*

13.45 - 14.30 uur *Sportmedische aspecten bij de verschillende disciplines bij zeilen.
Francoise Broekhof, sportarts verbonden aan de watersportverbond.*

14.30 - 15.00 uur *Pauze en verplaatsing / wandelen naar Bosbaan*

15.00 - 17.00 uur *Praktijkdeel:
Bezichtiging trainingsaccommodatie KNRB
Clinic door instructeurs roeivereniging Okeanos*

- *Verschillende roeimaterialen / boten*
- *Roeien op de Bosbaan*

17.00 uur *Afsluiting*