



Programma Trainingsfysiologie

Vrijdag 4 oktober 2019

- 09.00 - 09.30 uur *Ontvangst (koffie/thee)*
- 09.30 - 09.40 uur *Opening en toelichting cursus; **Els Stolk, Opleidingscoördinator SBOS***
09.40 - 12.30 uur *Theoretische inleiding algemene Trainingsleer (w.o. periodisering); met pauze(s)
Hanno v.d. Loo, Bewegingswetenschapper*
- 12.30 - 13.30 uur *Lunch*
- 13.30 - 17.00 uur *Uithoudingsvermogen (w.o. testen en meten); met pauze(s)
Guido Vroemen, sportarts*

Vrijdag 11 oktober 2019

- 09.00 - 09.30 uur *Ontvangst. (koffie/thee)*
- 09.30 - 09.35 uur *Evaluatie van de vorige dag*
09.35 - 12.30 uur *Krachttraining, coördinatie en snelheidstraining (w.o. testen en meten); met
pauze(s);
Luc van Agt, bewegingswetenschapper/ Performance Manager PSV*
- 12.30 - 13.30 uur *Lunch*
- 13.30 - 15.15 uur *Plenaire presentatie thuis voorbereide casuïstiek aios m.b.t. trainingsfysiologie
(vlgns vaste format).*
- 15.15 - 15.30 uur *Pauze*
- 15.30 - 16.30 uur *Overreaching en training (mede aan de hand van casuïstiek);
Kasper Janssen, Sportarts*
- 16.30 - 16.45 uur *Afsluiting / evaluatie*