



# Programma Trainingsfysiologie

## Vrijdag 6 oktober 2017

- 09.00 - 09.30 uur Ontvangst (koffie/thee)  
09.30 - 09.45 uur Opening en toelichting cursus; **Els Stolk, Opleidingscoördinator SBOS**  
09.45 - 12.30 uur Theoretische inleiding algemene Trainingsleer (w.o. periodisering);  
**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) **Erik Hulzebos, Inspanningsfysioloog (UMC)**

## Vrijdag 13 oktober 2017

- 09.00 - 09.30 uur Ontvangst. (koffie/thee)  
09.30 - 09.35 uur Evaluatie van de vorige dag  
09.35 - 13.00 uur Krachttraining, coördinatie en snelheidstraining (w.o. testen en meten);  
Met pauze(s) **Jeroen van Os; Performance coach AFC Ajax**  
13.00 - 14.00 uur Lunch  
14.00 - 15.15 uur Training specifieke doelgroepen (met name jeugd);  
**Tim Takken, Inspanningsfysioloog (UMC)**  
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 eerste blok/Instructie format casuïstiek d.d. 17-11-2017

## Vrijdag 17 november 2017

- 09.00 - 09.30 uur Ontvangst (koffie/thee).  
09.30 - 09.40 uur Opening / evaluatie eerste blok  
09.40 - 10.40 uur Fysiologische selectie en talentontwikkeling;  
**John Willems, Bewegingswetenschapper, docentonderzoeker HAN / Innosportlab Papendal**  
10.40 - 10.55 uur Pauze  
10.55 - 13.00 uur Casuïstiek (2 casus volgens vaste format door aios voor te bereiden / te presenteren); **Hanno v.d. Loo / Els Stolk**  
13.00 - 14.00 uur Lunch  
14.00 - 15.00 uur Casuïstiek (2 casus volgens vaste format door aios voor te bereiden / te presenteren); **Hanno v.d. Loo / Els Stolk**  
15.00 - 15.15 uur Pauze  
15.15 - 16.45 uur Casuïstiek (3 casus volgens vaste format door aios voor te bereiden / te presenteren); **Hanno v.d. Loo / Els Stolk**  
16.45 - 17.00 uur Afsluiting / evaluatie cursus