

Denkfysio, Fysiofabriek & UnScared CrossFit presenteren:

Programma

12u30-13u00: Inloop

Koffie en een goed vullende koek

13u00-14u00: Introductie Functional Training en CrossFit

Willem vertelt over wat CrossFit precies is. Hij gaat in op welke vraagstukken en risico's er spelen onder atleten en coaches.

Als eigenaar van de bekendste CrossFit box van de BeNeLux zal hij identificeren hoe deze vraagstukken en risico's het beste aangepakt kunnen worden in de typische 'group setting' van CrossFit, in samenwerking met fysiotherapeuten.

14u00- 15u00: Huidige kennis in de wetenschap

Mirwais geeft antwoorden op vraagstukken vanuit de sportmedische wetenschap. Welke blessures spelen er binnen CrossFit? Met welke factoren hangen deze samen? Je krijgt context en uitleg over sportmedisch wetenschappelijke uitdagingen en de brug naar de sportwereld.

15u00-15u30: Pauze

Maak je klaar voor deel II, met veel praktijk en kans op een hoge hartslag.

15u30-16u30: Praktijk

Gymnastic & Overhead Skills

16u30-18u00: Aanpak van CrossFit blessures

Eelco en Channah vertellen over hun ervaringen uit de praktijk. We gaan dieper in op typische Functional Training en CrossFit blessures. Hoe ontstaan ze, welke prehab mogelijkheden zijn er en wat doen we in het geval van een blessure? We zoomen specifiek in op schouder, rug en knie blessures

18u30-19u00: Pauze

Vul de magen met een functionele hap. Meer praktijk in aantocht

19u00-20u00: Praktijk

Weightlifting Skills

20u00-20u30: Workout Of the Day! (WOD)

We sluiten af met een WOD. Maak je hoofd leeg en zet theorie om in praktijk.

20u30: Afsluitende borrel

Downtunen of jezelf opmaken voor een avondje Utrecht? Voor degene die nog energie hebben organiseren we een leuke opmaat voor een avondje stappen in Utrecht. Vanzelfsprekend facultatief