

## Programma

Masterclass 'High-intensity Interval Training (HIT) bij kinderen', nr. 1905471  
De Hoogstraat Revalidatie te Utrecht

---

### Woensdag 23 januari 2019

Docent: mw. dr. M. Zwinkels, Klinisch inspanningsfysioloog De Hoogstraat Revalidatie te Utrecht

- 09.0 uur      Ontvangst met koffie en thee
- 09.30 uur      Opening mw. M. Regeling  
                  cursuscoördinator Nederlands Paramedisch Instituut
- Introductie mw. dr. M. Zwinkels
- 09.35 uur      **Theorie**
- Kennisquiz
  - Fysiologie van intervaltraining
  - Formats/ richtlijnen voor intervaltraining
- 11.00 uur      Koffie en thee
- 11.15 uur      **Uitvoer training en evalueren trainingseffecten**
- Korte intervaltraining
  - In subgroepen en daarna plenair bespreken van trainingseffecten/  
                  uitkomstmaten
- 12.30 uur      Lunch
- 13.15 uur      **HIT in de therapeutische praktijk**
- Bespreken van voorbereidingsopdracht in subgroepen +  
                  plenaire terugkoppeling.
  - Interactief college over intervaltraining bij het zich normaal ontwikkelende  
                  kind en bij verschillende ziektebeelden.
- 14.45 uur      Koffie en thee
- 15.00 uur      **Van therapie naar sportvereniging**
- Interactief college over de transfer van therapie naar sport.  
                  mw. E. Duijn, sportconsulent De Hoogstraat Revalidatie
  - Uitwerken casuïstiek
- 16.45 uur      Ruimte voor vragen  
                  Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**