**  
  
Programma**

Cursus 'Inspanningsfysiologie en oefentherapie'  
Hotel en Sportcentrum Papendal te Arnhem  
Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem

nr. 1900051

**Maandag 11 maart 2019**

**E-learning module 'Inspanningsfysiologie en oefentherapie' (deel 1)**Ter voorbereiding op de eerste cursusdag doorloopt u de eerste e-learning-moduul.

Deze bestaat uit:

* De beschrijving van de leerdoelen van de verschillende onderdelen van deze cursusdag;
* Leesopdrachten van de hoofdstukken uit het boek ‘Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training’:
* Een aantal quizvragen om uw opgedane kennis te toetsen;
* Verwerkingsopdracht voor dag 1.

09.00 uur Ontvangst met koffie en thee

09.30 uur Opening en opzet van de cursus

H.J. Bult MSc, sportfysiotherapeut/cursusleider

09.45 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 1: belasting-belastbaarheid  
*(Hoofdstuk 2.1 en hoofdstuk 9)*

drs. G. van der Poel, inspanningsfysioloog/cursusleider en H.J. Bult MSc

10.30 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 2: energiesystemen

*(Hoofdstuk 2.2 t/m 2.7 en hoofdstuk 7)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

11.15 uur Koffie en thee

11.30 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 3 ‘Algemene trainingsleer’

*(Hoofdstuk 10 en hoofdstuk 11)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

13.00 uur Lunch

14.00 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 4: trainen van uithoudingsvermogen (1)

*(Hoofdstuk 4, 5, 12.4 t/m 12.5 en 14 en het artikel ‘De maximale hartfrequentie:*

*berekend of gemeten?)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

15.00 uur Thee en koffie

15.15 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 4: trainen van uithoudingsvermogen (2)

*(Hoofdstuk 4, 5, 12.4 t/m 12.5 en 14 en het artikel ‘De maximale hartfrequentie:*

*berekend of gemeten?)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

16.15 uur Verwerkingsopdracht dag 1 - aerobe trainingsprogramma

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

17.00 uur Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**

**  
  
Programma**

Cursus 'Inspanningsfysiologie en oefentherapie'  
Hotel en Sportcentrum Papendal te Arnhem  
Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem

nr. 1900051

**Maandag 25 maart 2019**

**E-learning module 'Inspanningsfysiologie en oefentherapie' (deel 2)**Ter voorbereiding op de tweede cursusdag doorloopt u de tweede e-learning-moduul.

Deze bestaat uit:

* De beschrijving van de leerdoelen van de verschillende onderdelen van deze cursusdag;
* Leesopdrachten van de hoofdstukken uit het boek ‘Inspanningsfysiologie, oefentherapie en training’:
* Een aantal quizvragen om uw opgedane kennis te toetsen;
* Verwerkingsopdracht voor dag 2.

09.00 uur Ontvangst met koffie en thee

09.30 uur Opening en vragen

H.J. Bult MSc, sportfysiotherapeut/cursusleider

09.45 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 1: inspanningsfysiologie - kracht  
*(Hoofdstuk 3 en hoofdstuk 10)*

drs. G. van der Poel, inspanningsfysioloog/cursusleider en H.J. Bult MSc

10.45 uur Intermezzo: trainen van uithoudingsvermogen en kracht bij ouderen en jeugd *(hoofdstuk 15)*

drs. G. van der Poel

11.15 uur Koffie en thee

11.30 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 2: trainingsleer - kracht

*(Hoofdstuk 12.1 t/m 12.3.3)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

13.00 uur Lunch

14.00 uur Toepassing en verwerking van onderdeel 2: trainingsleer - kracht

*(Hoofdstuk 12.1 t/m 12.3.3)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

15.00 uur Thee en koffie

15.15 uur Meten en testen: evaluatie van trainingsprogramma’s

*(Hoofdstuk 13)*

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

16.15 uur Verwerkingsopdracht dag 2 - krachttrainingsprogramma

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

17.00 uur Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**

****

**Programma**

Cursus 'Inspanningsfysiologie en oefentherapie'  
Hotel en Sportcentrum Papendal te Arnhem  
Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem

nr. 1900051

**Maandag 6 mei 2019**

**E-learning module 'Inspanningsfysiologie en oefentherapie' (deel 3)**Voorbereiding op de derde cursusdag:

* Uitvoering en evaluatie van de 2 trainingsprogramma’s;
* Voorbereiding van een korte PPT-presentatie van maximaal 5-10 minuten waarin u verslag doet van het uitgevoerde trainingsprogramma (uithoudingsvermogen of kracht)

12.30 uur Ontvangst met koffie en thee

13.00 uur Toelichting werkwijze presentaties (in 2 groepen)

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

13.05 uur Presentatie-ronde 1 (in 2 groepen)

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

14.45 uur Koffie en thee

15.00 uur Presentatie-ronde 2 (in 2 groepen)

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

16.30 uur Evaluatie van de geboekte trainingsresultaten

drs. G. van der Poel en H.J. Bult MSc

17.00 uur Sluiting

**Wijzigingen voorbehouden**