

- 9:00 – 9:30      Ontvangst
- 9:30 – 10:30    Waarom is High-Intensity Interval Training zo geschikt voor kinderen? Dr T Takken
- 10:30 – 10:45    Pauze
- 10:45 – 12:00    High Intensity Interval Training en de resultaten van de Sport 2 Stay Fit studie. Dr T Takken
- 12:00 – 12:15    Vragen
- 12:15- 13:00    Lunch pauze
- 13:00 – 15:00    Praktische uitvoering high-intensity interval training en de Muscle Power Sprint Test. Dr T Takken & Drs Nynke de Jong
- 15:00- 15:15    Pauze
- 15:15 - 16:30    Bespreking implementatie HIT in de praktijk. Dr T Takken & Drs Nynke de Jong
- 16:30 – 17:00    Q&A implementatie programma Just do HIT! Dr T Takken & Drs Nynke de Jong
- 17:00 – 17:15    Evaluatie en Afsluiting