

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