

Basisopleiding tot Fysiotherapeutisch Training Specialist

- Dag 1

08:30 - 09:00 uur: Registratie en ontvangst deelnemers

09:00 - 09:30 uur: De Fygor Sportrevalidatie Methode

09:30 - 10:00 uur: Functionele gewrichtsstabiliteit

10:00 - 10:30 uur: Theorie Squat

10:30 - 12:00 uur: Praktische vaardigheden Goblet Squat & Box Squat

12:00 - 13:00 uur: Lunch

13:00 - 13:30 uur: Training in relatie tot bindweefselherstel

13:30 - 14:00 uur: Trainingsprincipes

14:00 - 14:30 uur: Trainingsvariabelen

14:30 - 15:30 uur: Trainingsadaptaties

15:30 - 17:00 uur: Praktische vaardigheden Back Squat & Bulgarian Split Squat

Basisopleiding tot Fysiotherapeutisch Training Specialist

- Dag 2

09:00 - 09:30 uur: Deload- en progressiemodellen

09:30 - 10:00 uur: Rompstabiliteit en -kracht

10:00 - 11:00 uur: Praktische vaardigheden oefeningen voor de romp

11:00 - 11:30 uur: Warming-up

11:30 - 12:00 uur: Selectie van oefeningen

12:00 - 13:00 uur: Lunch

13:00 - 13:30 uur: Theorie Deadlift

13:30 - 14:30 uur: Praktische vaardigheden Good Morning & Trap Bar Deadlift

14:30 - 15:00 uur: Het opstellen van een persoonlijk revalidatie- en trainingsplan voor de fysiotherapeutische cliënt

15:00 - 15:30 uur: Casuïstiek

15:30 - 17:00 uur: Praktische vaardigheden Conventional Deadlift & Romanian Deadlift