

Programma 'de Running Fysiotherapeut'

Dag 1

- 9:30 **Intro**
- 9:40 **Algemene trainingsleer**
Wat is training? Met welke wetten en factoren hebben we te maken om op de juiste manier de hardloopprestatie te verbeteren?
- 10:40 **Energieleverantie bij hardlopen**
Welke processen spelen een rol bij verkrijgen van energie nodig voor hardlopen? Wat is het verschil tussen bijvoorbeeld koolhydraat- en vetverbranding? En: wat zijn daarvan de gevolgen voor de training?
- 11:10 **Pauze**
- 11:25 **Looptechniek analyse**
Theorie en praktijk
- 12:55 **Lunchpauze**
- 13:35 **Vervolg Energieleverantie & indeling uithoudingsvermogen**
- 14:35 **Vervolg looptechniek analyse, anatomie en biomechanica**
- 15:05 **Pauze**
- 15:20 **Praktijk begeleiding looptraining 1**
Loopscholing theorie, loopscholing praktijk.
- 16:40 **Afsluiting**

Dag 2

9:30 **Vragen**

9:45 **Training van het uithoudingsvermogen**

Hoe kan je de training zo optimaal mogelijk uitvoeren? De 3 fysiologische markeringspunten samen met de 6 verschillende trainingszones worden besproken. Welke verschillende trainingen geven het beste resultaat bij hardlopen?

11:00 **Pauze**

11:15 **Krachttraining voor hardlopers**

Theorie en praktijk

13:00 **Lunchpauze**

13:40 **(Vervolg) Training van het uithoudingsvermogen**

15:00 **Pauze**

15:15 **Praktijk begeleiding looptraining 2**

1. W-up: cursist,
2. Loopscholing: cursist,
3. Steigerungen + techniek.
4. Kerntoerusting: ervaren van het anaerobe energiesysteem.
5. Cooling-down: cursist

16:30 **Afsluiting**

Dag 3

- 9:30 **Vragen**
- 9:40 **Periodiseren & Herstel**
- 10:40 **Testen algemeen & Zoladz test**
Er worden een aantal testen besproken om de conditie te meten. Welke testen zijn praktisch makkelijk toepasbaar?
- 11:10 **Pauze**
- 11:25 **Testen algemeen & Protocol Zoladz test**
- 11:55 **Zoladz test praktijk**
- 12:55 **Lunchpauze**
- 13:35 **Blessure 1. Zware benen, “zweepslag”**
- 14:05 **Psychologische aspecten bij hardlopen**
- 15:05 **Pauze**
- 15:20 **Schema algemeen**
Het maken van een trainingsschema wordt uitgelegd.
De verschillende soorten trainingen worden per week en maand ingedeeld om een juiste toename van het uithoudingsvermogen te verkrijgen.
- 16:05 **Blessure 2. Quadriceps: techniek, reactiviteit**
- 16:35 **Afsluiting**

Dag 4

- 9:30 **Vragen**
- 9:40 **Voeding/drinken: prestatie & herstel**
- 10:50 **Blessure 3. Achillespees, 2 vormen**
- 11:10 **Pauze**
- 11:25 **Praktijk begeleiding looptraining 3**
1. Protocol maken: hoe trainen van AnT?
 2. W-up: cursist
 3. Loopscholing: cursist
 4. Steigerungen + techniek: cursist
 5. Kerntraining: training van het anaerobe energie systeem.
 6. Cooling-down: cursist
- 13:00 **Lunchpauze**
- 13:40 **Evaluatie praktijk van de ochtend**
- 14:00 **Trainingschema maken voor hardlopen**
Schema voor: beginners, 5-10 km en halve marathon
- 15:30 **Pauze**
- 15:45 **Krachttraining in circuitvorm volgens Anderson**
- 16:30 **Afsluiting**

Dag 5

9:30 **Vragen**

9:40 **Fysiek laag belastbare groepen:**
Looptraining geven aan mensen met:

- Overgewicht/ obesitas
- Diabetes
- Artrose, fibromyalgie, reuma.
- MS, cerebrale parese, Parkinson.
- Chronische vermoeidheidsyndroom.
- Oudere lopers (60+)
- COPD en (ex)hartpatiënten.

11:10 **Pauze**

11:25 **Blessure 4 Stabiliteit bekken**

11:45 **Praktijk begeleiding looptraining 4**

- 1a. Protocol maken: hoe trainen van VO2 max?
- 1b. Protocol maken: UKK wandeltest
3. W-up: cursist
4. Loopscholing: cursist
5. Steigerungen + techniek: cursist
6. Kerntraining: training van de VO2 max en de UKK wandeltest.
7. Cooling-down: cursist

13:15 **Lunchpauze**

14:00 **Mentaal/emotioneel laag belastbare groepen**
Looptraining geven aan mensen met:

- Depressie,
- Angst,
- Burn-out
- Stress

15:30 **Pauze**

15:45 **Motivatie speech / toekomst**

16:15 **Uitreiking certificaten**

16:30 **Afsluiting**