Programma Kruisband Academy Dag 2

**Concept Programma**

**9.00-9.30 aanvang**

**9.30-9.45 welkom**

**9.45-10.30 presentatie 1: testbatterij, van meten naar revalideren**

**10.30-10.45 koffiepauze**

**10.45-11.30 presentatie 2: trainingsprincipes, do´s and don´ts**

**11.30-12.00 presentatie 3: opbouw explosiviteit**

**12.00-13.00 lunch**

**13.00-14.00 workshopronde 1 (1. testbatterij, 2. krachttraining, 3. explosiviteit/sprong/coordinatie)**

**14.00-15.00 workshopronde 2**

**15.00-15.30 koffiepauze**

**15.30-16.30 workshopronde 3**

**16.30-17.00 plenaire afsluiting**