

PROGRAMMA

YVLO-ZwangerFit Bootcamp Outdoor & Indoor 2018

- 10.00 - 11.15 Theorie trainingsleer + Praktijk voorbereiding outdoor
- 11.15 - 11.30 Pauze, omkleden, instructies voor de praktijk
- 11.30 - 12.00 Theorie vervolg + Praktijk voorbereiding indoor
- 12.00 - 12.30 Lunchpauze
- 12.30 - 14.45 Outdoor praktijk training
- 14.45 - 15.00 Pauze en indoorschoenen aantrekken
- 15.00 - 16.00 Indoor praktijk training
- 16.00 - 16.45 Evaluatie praktijk training en samenvatting theorie
- 16.45 - 17.00 Afsluiting