

Programma

Cursus 'Sportrevalidatie: specialisatie kracht'
Hotel en Sportcentrum Papendal
Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem (parkeren op P1 en P2)
nr. 2005151

Vrijdag 30 oktober 2020

- 13.00 uur Ontvangst met koffie en thee
- 13.30 uur Opening en inleiding
H.J. Bult MSc, sportfysiotherapeut / cursuscoördinator
- 13.45 uur Theorie 1: inleiding uithoudingsvermogen
drs. M.J.A. Edelaar, sportfysiotherapeut / bewegingswetenschapper
- 14.30 uur Theorie 2: revalidatie op casus-niveau 1
D.G.M. Stefas MSc, sportfysiotherapeut
- 15.15 uur Koffie en thee
- 15.30 uur Praktijk 1
- Dynamische warming;
 - Core-oefeningen in relatie met kracht;
 - Loop-ABC combineren met uithoudingsvermogen, sprongen en kracht;
 - Feedback hartslagmetingen;
 - Verschijningsvormen uithoudingsvermogen oefenen op cardio-apparaatuur.
- drs. M.J.A. Edelaar / D.G.M. Stefas MSc / H.J. Bult MSc
- 17.00 uur Diner
- 18.15 uur Theorie 3 : revalidatie op casus-niveau 2
D.G.M. Stefas MSc
- 19.00 uur Koffie en thee
- 19.15 uur Praktijk 2
- Varia aan oefeningen op de diverse uithoudingsvermogen-vormen;
 - In groepen: zoveel mogelijk oefeningen bedenken, oefenen en voor kunnen doen;
 - Welke deel van de revalidatie (begin/midden/einde).
- drs. M.J.A. Edelaar / D.G.M. Stefas MSc / H.J. Bult MSc
- 21.00 uur Sluiting

Wijzigingen voorbehouden

Programma

Cursus 'Sportrevalidatie: specialisatie uithoudingsvermogen'
Hotel en Sportcentrum Papendal
Papendallaan 3, 6816 VD Arnhem (parkeren op P1 en P2)
nr. 2005151

Zaterdag 31 oktober 2020

- | | |
|-----------|--|
| 08.30 uur | Ontvangst met koffie en thee |
| 09.00 uur | Theorie 4 : revalidatie op casus-niveau 3
D.G.M. Stefas MSc |
| 10.00 uur | Koffie en thee |
| 10.15 uur | Praktijk 3: testen diverse verschijningsvormen uithoudingsvermogen
E.B.S. Vroomen , fysieke trainer
Assistenten: drs. M.J.A. Edelaar / D.G.M. Stefas MSc / H.J. Bult MSc |
| 12.00 uur | Theorie 5: nabespreking testresultaten
drs. M.J.A. Edelaar / D.G.M. Stefas MSc / H.J. Bult MSc |
| 12.30 uur | Lunch |
| 13.30 uur | Theorie 5: keuze van inspanningstesten
drs. M.J.A. Edelaar |
| 14.00 uur | Praktijk 4: testen diverse verschijningsvormen uithoudingsvermogen
E.B.S. Vroomen , fysieke trainer
Assistenten: drs. M.J.A. Edelaar / D.G.M. Stefas MSc / H.J. Bult MSc |
| 15.30 uur | Koffie en thee |
| 15.45 uur | Theorie 6: Revalidatieprogramma's op basis van try-outs en testen
drs. M.J.A. Edelaar / D.G.M. Stefas MSc |
| 16.15 uur | Laatste vragen en evaluatie |
| 16.30 uur | Uitreiking certificaten en sluiting |

Wijzigingen voorbehouden