**Programma**

* 09:00 – 09:15 Welkom en voorstelronde
* 09.15 – 10.15 Fysiologie van high-intensity interval training
* 10:15 *Pauze*
* 10.30 – 12.00 Trainingsfysiologie
* 12:00 – 12:15 Q&A
* 12:15 – 13:00 *Lunch*
* 13:00 – 13:30 Praktijk: Steep Ramp Test
* 13:30 – 14:30 Training d.m.v. high-intensity interval training
* 14:30 – 14:45 *Pauze*
* 14:45 – 15:45 Opdracht casuïstiek
* 15:45 – 16:45 Nabespreking casuïstiek
* 16:45 – 17:00 Q&A, evaluatie en afsluiting