

**Programma Trainingsfysiologie**

**Vrijdag 8 oktober 2021**

*08.45 - 09.00 uur Ontvangst (koffie/thee)*

09.00 - 12.00 uur Theoretische inleiding algemene Trainingsleer (w.o. periodisering); met pauze(s)

 ***Hanno v.d. Loo, Bewegingswetenschapper***

*12.00 - 13.00 uur Lunch*

13.00 - 16.30 uur Uithoudingsvermogen (w.o. testen en meten); met pauze(s)

 ***Guido Vroemen, sportarts***

16.30 - 17.30 uur Overreaching en training (mede aan de hand van casuïstiek);

 ***Kasper Janssen, Sportarts***

**Vrijdag 15 oktober 2021**

*09.00 - 09.15 uur Ontvangst. (koffie/thee)*

09.15 - 09.30 uur Evaluatie van de vorige dag

09.30 - 12.30 uur Krachttraining, coördinatie en snelheidstraining (w.o. testen en meten)

 ***Bas van Hooren, bewegingswetenschapper***

*12.30 - 13.30 uur Lunch*

13.30 - 15.30 uur Plenaire presentatie thuis voorbereidde casuistiek aios m.b.t. trainingsfysiologie

15.30 - 16.00 uur Evaluatie / Afsluiting