

**LESROOSTER**  
**NASM PERSONAL TRAINER**  
**BROEK OP LANGEDIJK (bij Alkmaar) 2018**

Locatie: Tredus, Fitland XL De Geus, Bijlestaal 64, 1721 PW BROEK OP LANGEDIJK

Dag en lestijd: Zaterdag 09.30 – 15.30 uur

<b>Les</b>	<b>Datum</b>	<b>Onderwerp</b>
1	20-10-2018	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	03-11-2018	Flexibiliteits- en Core training
3	24-11-2018	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	15-12-2018	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	12-01-2019	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	02-02-2019	Programma samenstellen ( Strength fase)
7	23-02-2019	Programma samenstellen ( Power fase)
8	16-03-2019	<b>Theorie-examen:</b> <b>- Kennistoets (NASM)</b> <b>- Casus Studie</b>
9	04-05-2019	<b>NASM Praktijk- examen!!</b>