

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
BROEK OP LANGEDIJK (bij Alkmaar) 2019

Locatie: Tredus, Fitland XL De Geus, Bijlestaal 64, 1721 PW BROEK OP LANGEDIJK
Dag en lestijd: Zaterdag 09.30 – 15.30 uur

Les	Datum	Onderwerp
1	23-03-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	06-04-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	20-04-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	11-05-2019	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	01-06-2019	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	15-06-2019	Programma samenstellen (Strength fase)
7	29-06-2019	Programma samenstellen (Power fase)
8	13-07-2019	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	07-09-2019	NASM Praktijk- examen!!