

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
ALPHEN AAN DE RIJN 2019

Locatie: Sportcenter JAWI, A. van Leeuwenhoekweg 27B, 2408 AL Alphen a/d Rijn

Dag en lestijd: Zaterdag 09.30 – 15.30 uur

Les	Datum	Onderwerp
1	14-09-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	05-10-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	19-10-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	02-11-2019	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	16-11-2019	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	14-12-2019	Programma samenstellen (Strength fase)
7	11-01-2020	Programma samenstellen (Power fase)
8	01-02-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	14-03-2020	NASM Praktijk- examen!!

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
ALPHEN AAN DE RIJN 2019

Locatie: Sportcenter JAWI, A. van Leeuwenhoekweg 27B, 2408 AL Alphen a/d Rijn
Dag en lestijd: Woensdag 18.30-21.30 uur

Les	Datum	Onderwerp
1	11-09-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	25-09-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	09-10-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	23-10-2019	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	06-11-2019	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	20-11-2019	Programma samenstellen (Strength fase)
7	11-12-2019	Programma samenstellen (Power fase)
8	08-01-2020	Programma samenstellen
9	22-01-2020	Programma samenstellen
10	05-02-2020	Programma samenstellen
11	26-02-2020	Programma samenstellen
12	11-03-2020	Programma samenstellen
13	25-03-2020	Programma samenstellen
14	08-04-2020	Programma samenstellen
15	22-04-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
16	03-06-2020	NASM Praktijk- examen!!

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
BARENDRECHT 2019

Locatie: Welnesselande Barendrecht, Bijdorp-Zuid 1, 2992 LD Barendrecht
Dag en lestijd: Donderdag 09.30 – 15.30 uur

Les	Datum	Onderwerp
1	14-11-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	28-11-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	19-12-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	16-01-2020	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	06-02-2020	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	20-02-2020	Programma samenstellen (Strength fase)
7	12-03-2020	Programma samenstellen (Power fase)
8	02-04-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	14-05-2020	NASM Praktijk- examen!!

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	16-11-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	30-11-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	21-12-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	18-01-2020	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	08-02-2020	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	22-02-2020	Programma samenstellen (Strength fase)
7	14-03-2020	Programma samenstellen (Power fase)
8	04-04-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	16-05-2020	NASM Praktijk- examen!!

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
VEENENDAAL 2019

Locatie: La Vita Life Style Club, Sportlaan 7, 3905 AD, Veenendaal
Dag en lestijd: Zondag 09.30 – 15.30 uur

Les	Datum	Onderwerp
1	13-10-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	27-10-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	10-11-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	01-12-2019	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	15-12-2019	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	12-01-2020	Programma samenstellen (Strength fase)
7	26-01-2020	Programma samenstellen (Power fase)
8	16-02-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	29-03-2020	NASM Praktijk- examen!!

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
WEERT (LIMBURG) 2019

Locatie: Lifestyle Vitae, Houtstraat 10, 6001 SJ Weert

Dag en lestijd: Zaterdag 09.30 – 15.30 uur

Les	Datum	Onderwerp
1	28-09-2019	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	12-10-2019	Flexibiliteits- en Core training
3	02-11-2019	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	16-11-2019	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	07-12-2019	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	21-12-2019	Programma samenstellen (Strength fase)
7	18-01-2020	Programma samenstellen (Power fase)
8	08-02-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	21-03-2020	NASM Praktijk- examen!!