

LESROOSTER
NASM PERSONAL TRAINER
BROEK OP LANGEDIJK (bij Alkmaar) 2020

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	18-01-2020	Basisprincipes inspanningsfysiologie en bewegingsleer / functionele bewegings- en houdingsanalyse (assessment)
2	08-02-2020	Flexibiliteits- en Core training
3	22-02-2020	Balans- en reactie (plyometrische) training
4	14-03-2020	Weerstand- (kracht) en snelheidstraining (SAQ)
5	28-03-2020	Programma samenstellen (stabilisatiefase)
6	11-04-2020	Programma samenstellen (Strength fase)
7	09-05-2020	Programma samenstellen (Power fase)
8	13-06-2020	Theorie-examen: - Kennistoets (NASM) - Casus Studie
9	22-08-2020	NASM Praktijk- examen!!