

ADAPTATION

LEARN. TRAIN. PERFORM.

Strength & Conditioning

Trainer BASIC

Sander Aelberts & Albert Zeggelaar
Docenten – trainers - trainingsadviseurs

Opleidings- en weekoverzicht

Bijeenkomst 1

Het onderwijskundig perspectief

- Onderwijs en Examenregeling;
 - Examinering;
 - Theorie examen
 - Praktijk examen
 - Werken aan opdrachten en het portfolio;
 - Stage
- Certificering
 - EREPS
 - Standaarden
 - Rechten en Plichten
- Onderwijsplanning
 - Basisplanning
 - Inbreng deelnemer



Onderwijs en Examenregeling

- Onderwijs en Examenregeling
 - Examinering
 - Theorie examen
 - MC
 - Praktijk examen
 - Verzorgen les / training
 - Werken aan opdrachten en het portfolio
 - Trainingseenheid
 - Trainingsschema
 - Groepsles/training
 - Werken in een SB organisatie
 - Stage
 - 50 uur stage
 - Beoordelingsinstrumentarium

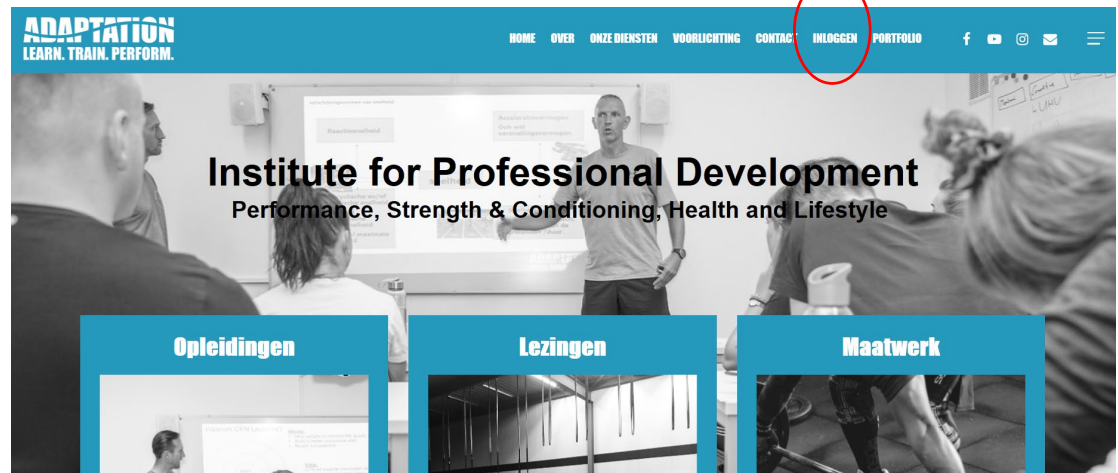
Certificering



- Certificering
 - EREPS
 - Standaarden
 - Fitness Group Instructor NLQF 3
 - Verwerkt in de opleiding S&C Basic
 - Rechten en Plichten
 - Inschrijving in het register → aanmelding door opleider
 - Code of conduct

Onderwijsplanning

- **Onderwijsplanning**
 - **Basisplanning**
 - Aangeboden via mailing
 - Basis voor de gehele opleiding
 - Periodieke aanpassing en publicatie op de site
 - **Inbreng deelnemer**
 - Flexibel onderwijsmodel
 - Leer- en inhoudelijke doelen deelnemers
 - **Aanmelden op de site t.b.v. lesmateriaal**
 - Lesmateriaal wordt periodiek gepubliceerd



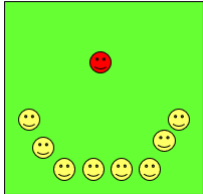
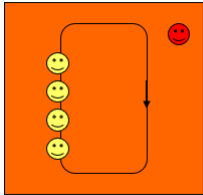
Bijeenkomsten Altijd: 09.30-16.00		Werken aan portfolio-opdracht	Deadlines	Ondersteunend	Huiswerk	Stage
1	29-02-20 START	Introductie, OER, doelen stellen	n.v.t.	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 1	Stagebedrijf zoeken
		Ontwerpen training	n.v.t.		DID, AN pba, TL atp en kracht, training vb OER, doelen stellen, reflectievragen	
2	13-06-2020	Training aanbieden Krachtraining	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 1	Stagebedrijf zoeken
		Training verzorgen	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL UHV, training vb	
3	04-07-2020	Training aanbieden UHV training	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 1	Stagebedrijf zoeken
		Training verzorgen	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL Snelheid, training vb	
4	29-08-2020	Trainingsschema ontwerpen	Training gereed	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 2	Stage lopen
		Snelheid/vermogenstraining	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL, training vb	
5	12-09-2020	Training 4 aanbieden	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 2	Stage lopen
		Eigen training	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL Lenigheid, training vb	
6	03-10-2020	Training 8 aanbieden	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 2	Stage lopen
		Eigen training	opdrachten		DID, AN aba, TL testen / intake	
7	24-10-2020	Meting / test aanbieden	Trainingsschema gereed	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	Stage lopen
		Testen en intake verzorgen	opdrachten		DID / MET	
8	14-11-2020	Groepstraining ontwerpen	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	Stage lopen
		Groepstraining uitvoeren	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL UHV, training vb	
9	28-11-2020	Mensen trainen en hun gedrag	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	Stage lopen
		Groepstraining aanbieden	opdrachten		DID, TL en Psychologie	
10	19-12-2020	Les presentatie en verzorging	Groepsles gereed	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	PF opdracht 4
		Les verantwoording	Inleveren Portfolio		Leefstijl, Voeding	
11	09-01-2021	Training, voeding en gezondheid	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	PF opdracht 4
		Groepstraining aanbieden	Inleveren Portfolio		Coaching / reflectie	
12	30-01-2021 Examen	Theorie, praktijk	coaching	coaching coaching	Coaching / reflectie	Stage afgerond
		Praktijk	coaching			
13	06-02-2021 Examen	HER , theorie, praktijk	coaching	coaching	Coaching / reflectie	Opleiding afgerond
		praktijk	coaching		Coaching / reflectie	
14	13-02-2021 HER	HER praktijk	coaching	coaching	Coaching / reflectie	Opleiding afgerond

Bijeenkomst 1 – 29-02-2020 → dagprogramma:

09.30 – 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Intro PPT • Deelnemersadministratie (contract, betaling, presentie, uitreiken materiaal, intro website) • Veiligheid (ziekte, medicatie, etc.) • Aanmaken polar flow account 	Intro o.l.v. Sander en Albert
10.30 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Starten met voorbeeld trainingseenheid → UHV: <ul style="list-style-type: none"> • Reflectie op didactiek, trainingskunde en omgang • Leiderschapsrollen • Positionering S&C 	Training o.l.v. Sander Reflectie gezamenlijk
12.00 – 12.30	Lunch	
12.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie <ul style="list-style-type: none"> • PF opdracht 1 → verzorgen van een trainingseenheid • Didactiek → beginsituatie / doelen – evaluatie • Trainingsleer → ATP – w-up • Anatomie → PBP en (ABA) 	Theorie o.l.v. Sander en Albert
14.00 – 14.15	• pauze	
14.15 – 15.30	<ul style="list-style-type: none"> • In 2-3 tallen start ontwerp trainingseenheid → KRACHT <ul style="list-style-type: none"> • Volgende les, training verzorgen, accent w-up • Methodiek (Didactisch, Omgangskundig en Trainingskundig) • Borgen dat je thuis aan de slag kunt • Samenwerken en samen leren <ul style="list-style-type: none"> • Praktijk warming-up 	Stel al je vragen. Je moet komende 3 weken thuis aan de slag kunnen!
15.30 – 16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Vragen, huiswerk toelichten • Reflectie, evaluatie en afsluiten 	

Voorbeeld trainingseenheid → Lesvoorbereidingsformulier:

Lesvoorbereiding- en Evaluatie formulier	naam: S&A datum: 29-02	Klas:	Evaluatie	Terugkoppeling naar nieuwe beginsituatie.
<p>Les-/ trainingsopdracht: verhogen alg aerob dynamisch UHV</p> <p>Doelstelling lange termijn: Verhogen VO₂max en duurkracht, vergroten capillaire- en mitochondriële dichtheid en breek en trek vastheid PBA</p> <p>Les-/ trainingsdoelstelling: aan het eind van de training heeft iedereen een aerobe UHV prikkel ervaren op basis ademhalingsstress en een duur van 30 minuten.</p>			<p>1 procesevaluatie lesgeven:</p> <p>In te vullen na het uitvoeren van de les.</p>	<p>In te vullen na het uitvoeren van de les.</p>
<p>Beginsituatie</p> <p>. groep: S&C B, eerste keer. 9 deelnemers</p> <p>. individuele sporter: Individueel bevragen op belastbaarheid</p> <p>. lesgever: Geen bijzonderheden, Toppers</p> <p>. randvoorwaarden / overige: Rekening houden met strengthclass. Materialen en NR's</p>	<p>Consequentie voor de les / training</p> <p>Omdat we de groep nog niet goed kennen is deze training tevens een analyse training met de focus op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algemene belastbaarheid • Vragen naar ziektes, blessures, medicatie, e.d. <p>Belangrijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg en toetsing van deze uitleg • Rekening houden met scaling • Bijstuuropties tijdens de training <p>Letten op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoriek of beperkingen daarvan. • Ademhalingsstress vs praattempo • Zweetafscheiding • Kleur huid • Tijd per ronde 		<p>2 productevaluatie lesgeven:</p> <p>In te vullen na het uitvoeren van de les.</p>	

Doel van de bewegingsvorm / activiteit	Bewegingsvorm / activiteit	Organisatie	Begeleiding / didactische werkvormen
<p>Inleiding - bespreking aandacht krijgen en uitleg</p> <p>Warming-up: -warm worden</p> <p>specifiek w-up EN kern 1 -Oefeningen toelichten. -Scaling -Laten uitvoeren 15 hh</p> <p>Kern 2 -uitvoeren AMRAP</p> <p>Cool-down -tot rust komen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Whiteboard instructie • Aerobe belasting met coördinatieve en dynamische oefeningen • LMO • Airsquat (knie-heup-strek) • Pushup (core, C2G) • Knipmes (onderrug) • Burpee (core, strek-jump) • Uitvoeren EXT duurkracht • duur, 30 min • Praattempo 60-70% HFmax <p>Uitlopen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten • LMO statische stretch 	<p>Materiaal:.....</p>  <p>Werken individueel. Lesgever deelt in naar lengte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startklok • Nummers klaarleggen  <p>Jan, piet en Klaas ruimen deze week op</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleg met toetsvragen • Check ziekte, blessures <p>Voorbeeld met aanwijzing</p> <p>Opdrachtvorm: Praatje-Plaatje-Daasje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controle op uitvoering. • Pas starten als iedereen kritische techniek heeft laten zien! <p>instructies: -Praattemp -60/70% check A-Z -30 min volhouden</p> <p>Instructies inc. check</p> <ul style="list-style-type: none"> • HF omlaag: < 80 hf / min • Ontspanningsstrech • Drink en voedingstips

Voorbeeld trainingseenheid → Trainingskundige verantwoording:

Training	Kennismaking S&C basis 29-02-2020
Trainingsdoel	Vergroten algemeen aeroob dynamisch UHV (duurkracht)
Trainingseffect	<ul style="list-style-type: none"> . Cardio-pulomale, -respiratorische- en vasculaire adaptatie . Aeroob metabolisme, cappilarisatie . Vergroten breek en trekvastheid passief bewegingsapparaat . Rekrutering ST musculatuur
Trainingsmethode	Duurmethode
Trainingsmiddel	Extensief duurkracht (loop)circuit
Belastingscomponenten:	
prikkelintensiteit	Praatempo / 60-70% Hfmax (TL A/Z blz 178+179)
prikkelduur	30 minuten
prikkelomvang	AMRAP
prikkeldichtheid	n.v.t.
prikkelfrequentie	n.v.t.
Oefenvormen	
oefening / oefenvorm 1	15 x air-squat → 400m run
oefening / oefenvorm 2	15 x push-up → 400m run
oefening / oefenvorm 3	15 x knipmes → 400m run
oefening / oefenvorm 4	15 x burpee → 400m run
Testen / meten / monitoring	
	<ul style="list-style-type: none"> • Noteer alle volledige rondgangen, start altijd bij oefening 1 • Algemene warming – up inc LMO 10-15 min • Beschrijf differentiatie (scalingsvarianten) • Beschrijf monitor: Ademhaling – HF

Voorbeeld trainingseenheid → Algemene verantwoording:

Reflectie onderwerpen	Conceptontwikkeling als basis voor sportleiderschap	
Plaatsbepaling SC training	CARE REHAB → Gezondheid → leefstijl → Prestatie → Topsport CURE	
Rol SC trainer	Instructeur – Trainer – Coach	
Kernopgave	Faciliteren van S&C trainingsprocessen	
Kerntaak	Techniek – Tactiek – Conditie - Mentaal	
Kerncompetenties	Didactisch – Trainingskundig - Omgangkundig	
Perspectief	Trainingseenheid – microcyclus – mesocycclus – macrocyclus / jaarplan – meerjarenstructuur / S&C beleid	
Rol en plaatsbepaling multi- en interdisciplinair werken	<ul style="list-style-type: none"> • (Para) medici • Voeding en diëtiëk • (sport) psychologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Coach • Management • S&C trainer • Zelfstandig ondernemer
Ordering	<ul style="list-style-type: none"> • Evidence → bewezen effectief (Wat werkt in een geconditioneerde situatie) • Principes → vanuit algemene waarheden specifieke waarheid ontlene (Wat werkt in het algemeen en Waarom) • Werkzame principes → elementen die niet mogen ontbreken (Wat werkt in het algemeen?, wanneer en waarom) • Ervaring → Reflectie op ervaring toetsen • (Wat werkt?, Voor wie?, Wanneer? Onder welke omstandigheden?, Hoe weten we dit? en Waarom is dit zo?) 	

Reflectie onderwerpen

Conceptontwikkeling als basis voor sportleiderschap

S&C interventies

Pawson et al. (2005)
RIVM (2012)

S&C interventies zijn per definitie **complex** omdat ze altijd meerdere en verschillende doelen nastreven EN uit vele, verschillende en elkaar beïnvloedende component bestaan

Hoe complexe interventies in elkaar steken beschrijven Pawson et al. (2005) als ze de zeven belangrijke pijlers van complexe interventies beschrijven:

Complexe interventies:

1. ..zijn gebaseerd op de hypothese dat wanneer interventies op een bepaalde manier uitgevoerd worden, dit leidt tot bepaalde uitkomsten.
2. ..hebben een actief karakter, ze behalen hun effecten door middel van actieve input (persoonlijke keuzes, motieven e.d.) van individuen.
3. ..zijn lange termijn projecten. Veel verschillende partijen hebben de opzet en uitwerking in handen. Het succes van een interventie hangt daarom ook af van het cumulatieve succes.
4. ..verlopen niet-lineair en kunnen zelfs omgekeerd verlopen.
5. ..zijn kwetsbaar, de context heeft grote invloed op de effectiviteit.
6. ..zijn open, andere interventies zullen vaak (succesvolle) onderdelen van de interventie 'lenen'.
7. ..zijn open systemen die feedback geven op zichzelf.

Bijeenkomst 1 (29-02-2020) → huiswerk voor bijeenkomst 2 (21-03-2020):

Leren

- Anatomie → PBA (PPT)
- Didactiek → beginsituatie, doelstellingen en evalueren
- TL → alg tr pr, w-up, kracht

Sesamatlas (botten, beweging, assen, functie)
Didactiek hfst.: 1, 2, 3 en 10
Vrijens hfst: 1, 3, 4, 5 en w-up p. 267-272
AZ → ter ondersteuning

- PPT's ter ondersteuning op: <https://www.adaptation.nl/opleiding-strength-conditioning-basic-29-02-2020/>
 - Anatomie PBA, didactiek, trainingsleer

Maken

- Oefenvragen
 - Oefenvragen lesdag 1
- Invullen LVF
 - Trainingsdoel (vergroten maximale kracht)
 - Beginsituatie (jezelf, groep, faciliteiten)
 - Warming-up (en kern 1 → benoem, max 3, oefeningen)

Voorbereiden

- Verzorgen training op basis van LVF en doelstelling: vergroten maximale kracht
 - Warming up, voorbereiden, uitvoeren en evalueren, 2-4 deelnemers

Stage

- Zoeken stageadres
 - Stageadres, conform beschrijving OER

Opleidings- en weekoverzicht

Bijeenkomst 2

Bijeenkomst 2 – 13-06-2020 → **dagprogramma:**

09.30 – 10.30	<ul style="list-style-type: none"> • Intro PPT → planning bijeenkomst 2 • Deelnemersadministratie (presentie) → lunch / koelkast bij de bar • Reflectie op huiswerk → terugblik en ophalen! Waar staan we? Verwachtingen? • Theorie PPT warming - up 	Intro o.l.v. Sander en Albert	Huiswerk voor bijeenkomst 3
10.30 – 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Praktijk: verzorgen w-up (2x): <ul style="list-style-type: none"> • Reflectie: <ul style="list-style-type: none"> • didactiek, omgangskunde • Trainingskunde, anatomie 	<p>Training o.l.v. Sander</p> <p>Reflectie gezamenlijk</p>	<p>Vorbereiden training KRACHT!</p> <p>Gebruik LVF</p> <ul style="list-style-type: none"> • w-up en kern 1
12.00 – 12.30	Lunch		Ondersteunend materiaal:
12.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie <ul style="list-style-type: none"> • PF opdracht 1 → verzorgen van een trainingseenheid • Didactiek → beginsituatie / doelen / evaluatie en LESOPBOUW • Anatomie → (PBP en) ABA • Trainingsleer → ATP en KRACHT 	Theorie o.l.v. Sander en Albert	<p>Le(r/z)en:</p> <p>PPT</p> <ul style="list-style-type: none"> • W-up • Anatomie PBA • TL ATP en Kracht • Did BS, DS, EV
14.00 – 14.15	<ul style="list-style-type: none"> • pauze 		
14.15 – 15.30	<ul style="list-style-type: none"> • In 2-3 tallen start ontwerp trainingseenheid → KRACHT <ul style="list-style-type: none"> • Volgende les, training verzorgen, accent w-up en kern 1 • Methodiek (Didactisch, Omgangskundig en Trainingskundig) • Samenwerken en samen leren <ul style="list-style-type: none"> • Praktijk warming-up en kern 1 	<p>Stel al je vragen. Je moet komende 3 weken thuis aan de slag kunnen!</p>	<p>Boek: Didactiek LE 1, 2, 3 en 10</p>
15.30 – 16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Vragen, huiswerk toelichten • Reflectie, evaluatie en afsluiten 		<p>Vrijens Hfs 7, 5</p>

Opleidings- en weekoverzicht

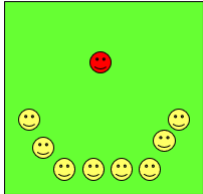
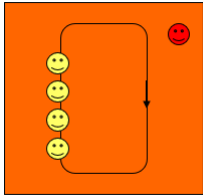
Bijeenkomst 3

Bijeenkomst 3 – 04-07-2020 → dagprogramma aangepast aan video-opnamen

09.30 – 10.00	<ul style="list-style-type: none"> Intro PPT → planning bijeenkomst 3 Deelnemersadministratie (presentie) → lunch / koelkast bij de bar Reflectie op huiswerk EN voorbereiding vakantie huiswerk <ul style="list-style-type: none"> • Zie OER P 6 & 7 EN 14, 15 & 16 	Intro o.l.v. Albert	Huiswerk voor bijeenkomst 4 29-08-2020
10.00 – 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Praktijk UHV training (Metcon) <ul style="list-style-type: none"> • LVF & TKF (zie bijlagen) 	Training o.l.v. Sander	Voorbeeldtraining
11.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie PPT bio-energetica i.r.t. praktijk METCON 	Albert en Sander	Vorbereiden en inleveren 1 trainingseenheid
12.00 – 12.30	Lunch		
12.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie <ul style="list-style-type: none"> • PF opdracht 1 → verzorgen van een trainingseenheid • Didactiek → lesopbouw • Anatomie → (PBP en) ABA • Trainingsleer → UHV 	Theorie o.l.v. Sander en Albert	<ul style="list-style-type: none"> • LVF • TKF <p>Opdracht: KR of UHV Tr. Doel: vrij 😊</p>
14.15 – 15.00	<ul style="list-style-type: none"> • Praktijk: verzorgen w-up EN Kern 1 (2x): <ul style="list-style-type: none"> • Reflectie: <ul style="list-style-type: none"> • didactiek, beginsit / doelen / evaluatie • Omgangskunde veiligheid / groepsdynamiek • Trainingskunde doel/effect/met/mid/bc/oefv • Anatomie ABA / PBA 	Reflectie gezamenlijk	<p>Ondersteunend materiaal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • OER • Didactiek boek! • Kracht / UHV
15.00 – 15.45	<ul style="list-style-type: none"> • In 2 tallen start ontwerp trainingseenheid → KRACHT of UHV <ul style="list-style-type: none"> • Volgende les, 1 trainingseenheid • Methodiek: OER!!!! • Samenwerken en samen leren 	Stel al je vragen. Je moet komende weken thuis aan de slag kunnen!	Uitvoeren trainingseenheid
15.45 – 16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Vragen, huiswerk toelichten • Reflectie, evaluatie en afsluiten 		ZOEKEN STAGE

Bijeenkomst 3: Trainingseenheid METCON → Lesvoorbereidingsformulier:

Lesvoorbereiding- en Evaluatie formulier	naam: S&A datum: 29-02	Klas:	Evaluatie	Terugkoppeling naar nieuwe beginsituatie.
<p>Les-/ trainingsopdracht: verhogen alg aerob dynamisch UHV!</p> <p>Doelstelling lange termijn: Verhogen VO2max en BEN%, vergroten capillaire- en mitochondriële dichtheid en breek en trekvastheid PBA</p> <p>Les-/ trainingsdoelstelling: aan het eind van de training heeft iedereen een aerobe UHV prikkel ervaren op basis ademhalingsstress en een duur van 30 minuten.</p>			<p>1 procesevaluatie lesgeven:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beginsituatie goed ingeschat? • Uitleg helder en transparant? • Doelen helder en transparant? • Organisatie training duidelijk? • Warming-up valide? • Scaling toegepast? • Ingespeeld op vragen en onverwachte zaken • Etc.. <p style="text-align: center;">• WAAROM</p> <p>2 productevaluatie lesgeven:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hebben alle deelnemers de juiste trainingsprikkel gehad? Waarom? 	<p>In te vullen na het uitvoeren van de les!</p> <p>Wat is de betekenis van deze les voor mijn volgende lessen?</p> <p>Wat neem ik mee?</p>
<p>Beginsituatie</p> <p>. groep:</p> <p>S&C B, eerste lichting. 9 deelnemers</p> <p>. individuele sporter:</p> <p>Individueel bevragen op belastbaarheid</p> <p>. lesgever:</p> <p>Geen bijzonderheden, Toppers</p> <p>. randvoorwaarden / overige:</p> <p>Rekening houden met lange dag, warmte</p> <p>Materialen, middlelen</p>	<p>Consequentie voor de les / training</p> <p>Les is ook voorbeeldtraining! Dit goed uitleggen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Algemene belastbaarheid • Vragen naar ziektes, blessures, medicatie, e.d. <p>Belangrijk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uitleg en toetsing van deze uitleg • Rekening houden met scaling • Bijstuuropties tijdens de training vertellen <p>Letten op:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motoriek of beperkingen daarvan. • Ademhalingsstress vs praattempo • Zweetafscheiding • Kleur huid • Tijd per ronde <p>Zorgen voor voldoende water en koelmogelijkheden</p> <p>EHBO</p>			

Doel van de bewegingsvorm / activiteit	Bewegingsvorm / activiteit	Organisatie	Begeleiding / didactische werkvormen
<p>Inleiding - bespreking aandacht krijgen en uitleg</p> <p>Warming-up: -warm worden</p> <p>specifiek w-up EN kern 1 -Oefeningen toelichten. -Scaling</p> <p>-Laten uitvoeren</p> <p>Kern 2 -uitvoeren intensieve duur / int??</p> <p>Cool-down -tot rust komen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Whiteboard instructie • Aerobe belasting met coördinatieve en dynamische oefeningen • LMO <p>30 sec MT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assaultbike • Row • Ski • Run <ul style="list-style-type: none"> • Uitvoeren INT duur • duur, 30 min • STRESS 80-85% HFmax <p>Uitlopen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 minuten • LMO statische stretch 	<p>Materiaal:.....</p>  <p>Werken individueel. Lesgever deelt in naar lengte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Startklok • Nummers klaarleggen  <p>Jan, piet en Klaas ruimen deze week op</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uitleg met toetsvragen • Check ziekte, blessures <p>Voorbeeld met aanwijzing</p> <p>Opdrachtvorm: Praatje-Plaatje-Daasje</p> <ul style="list-style-type: none"> • Controle op uitvoering. • Pas starten als iedereen kritische techniek heeft laten zien! CHECK! <p>instructies:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Stress -70/75% en MT check A-Z -Wel/niet praten -30 min volhouden <p>Instructies inc. check</p> <ul style="list-style-type: none"> • HF omlaag: < 80 hf / min • Ontspanningsstrech • Drink en voedingstips

Bijeenkomst 3: Trainingseenheid METCON → Trainingskundige verantwoording:

Training	Kennismaking S&C basic METCON
Trainingsdoel	Vergroten duurkracht + algemeen aeroob dynamisch UHV
Trainingseffect	<ul style="list-style-type: none">. Verhogen VO2 max en het BEN% van de VO2 max. Cardio-pulomale, -respiratorische- en vasculaire adaptatie. Aeroob metabolisme, cappilarisatie. Vergroten breek en trekvastheid passief bewegingsapparaat. Rekrutering ST musculatuur
Trainingsmethode	Duur methode
Trainingsmiddel	Extensieve wissel duur/duurkracht METCON
Belastingscomponenten:	
prikkelintensiteit	70-75% Hfmax (TL A/Z blz 178+179) EN 50% van 30 sec Maximaal Test
prikkelduur	16-24 minuten
prikkelomvang	2-3 ronden
prikkeldichtheid	nvt
prikkelfrequentie	2-3 x per week
Oefenvormen	
oefening / oefenvorm 1	1,5 min Bike + 30 sec kb goblet thruster
oefening / oefenvorm 2	1,5 min Ski + 30 sec 1-arm db snatch
oefening / oefenvorm 3	1,5 min Row + 30 sec kb goblet thruster
oefening / oefenvorm 4	1,5 min Run + 30 sec 1-arm db snatch
Testen / meten / monitoring	
30-30 maximaal test AZ blz.262-263	<ul style="list-style-type: none">• Noteer alle volledige rondgangen, start altijd bij oefening 1• Algemene warming – up inc LMO 10-15 min• Beschrijf differentiatie (scalingsvarianten)• Beschrijf monitor: Ademhaling – % HF - % 30sec MT

Opleidings- en weekoverzicht

Bijeenkomst 4

Bijeenkomst 4 – 29-08-2020 → dagprogramma CONCEPT

09.30 – 10.00	<ul style="list-style-type: none"> • Intro PPT → planning bijeenkomst 4 • Deelnemersadministratie (presentie) → lunch / koelkast bij de bar • Inleveren PF opdracht 1 	Intro o.l.v. Albert	Huiswerk voor bijeenkomst 5 12-09-2020
10.00 – 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • 3x Praktijk lesgeven in 2-tallen PF opdracht 1 • Albert en Sander beoordelingsformulieren 	Training o.l.v. deelnemers	PF opdracht 1
11.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie PPT bio-wetmatigheden en methoden-middelen i.r.t. PF opdracht 2: trainingsschema 	Albert en Sander	Theorie ler/zen
12.00 – 12.30	Lunch		Vorbereiden en inleveren trainingsschema
12.30 – 14.00	<ul style="list-style-type: none"> • Theorie <ul style="list-style-type: none"> • PF opdracht 2 → verzorgen van een trainingsschema • Didactiek → lesopbouw • Anatomie → PBA en)ABA • Trainingsleer → Snelheid 	Theorie o.l.v. Sander en Albert	
14.15 – 15.00	<ul style="list-style-type: none"> • Praktijk: Snelheidstraining in de praktijk 	Praktijk o.l.v. Sander	Opdracht: KR of UHV Tr. Doel: vrij ☺
15.00 – 15.45	<ul style="list-style-type: none"> • In 2 tallen start ontwerp trainingsscham <ul style="list-style-type: none"> • Volgende les, 1 trainingseenheid • Methodiek: OER!!!! • Samenwerken en samen leren 	Stel al je vragen. Je moet komende weken thuis aan de slag kunnen!	Ondersteunend materiaal: <ul style="list-style-type: none"> • OER • Didactiek boek! • Kracht / UHV
15.45 – 16.00	<ul style="list-style-type: none"> • Vragen, huiswerk toelichten • Reflectie, evaluatie en afsluiten 		Uitvoeren trainingseenheid

Lesgeef schema →

naam	Training gegeven	Soort training	opmerkingen	overige
Rick				
Shaun				
Bjorn				
Tom				
Leontien				
Kira				
Myrte				
Leroy				

Bijeenkomsten Altijd: 09.30-16.00		Werken aan portfolio-opdracht	Deadlines	Ondersteunend	Huiswerk	Stage
1	29-02-20 START	Introductie, OER, doelen stellen	n.v.t.	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 1	Stagebedrijf zoeken
		Ontwerpen training	n.v.t.		DID, AN pba, TL atp en kracht, training vb OER, doelen stellen, reflectievragen	
2	13-06-2020	Training aanbieden Krachttraining	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 1	Stagebedrijf zoeken
		Training verzorgen	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL UHV, training vb	
3	04-07-2020	Training aanbieden UHV training	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 1	Stagebedrijf zoeken
		Training verzorgen	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL Snelheid, training vb	
4	29-08-2020	Trainingsschema ontwerpen	Training gereed	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 2	Stage lopen
		Snelheid/vermogenstraining	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL, training vb	
5	12-09-2020	Training 4 aanbieden	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 2	Stage lopen
		Eigen training	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL Lenigheid, training vb	
6	03-10-2020	Training 8 aanbieden	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 2	Stage lopen
		Eigen training	opdrachten		DID, AN aba, TL testen / intake	
7	24-10-2020	Meting / test aanbieden	Trainingsschema gereed	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	Stage lopen
		Testen en intake verzorgen	opdrachten		DID / MET	
8	14-11-2020	Groepstraining ontwerpen	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	Stage lopen
		Groepstraining uitvoeren	opdrachten		DID, AN aba, TL atp, TL UHV, training vb	
9	28-11-2020	Mensen trainen en hun gedrag	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	Stage lopen
		Groepstraining aanbieden	opdrachten		DID, TL en Psychologie	
10	19-12-2020	Les presentatie en verzorging	Groepsles gereed	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	PF opdracht 4
		Les verantwoording	Inleveren Portfolio		Leefstijl, Voeding	
11	09-01-2021	Training, voeding en gezondheid	opdrachten	OER, website PPT, Literatuur	PF opdracht 3	PF opdracht 4
		Groepstraining aanbieden	Inleveren Portfolio		Coaching / reflectie	
12	30-01-2021 Examen	Theorie, praktijk	coaching	coaching coaching	Coaching / reflectie	Stage afgerond
		Praktijk	coaching			
13	06-02-2021 Examen	HER , theorie, praktijk	coaching	coaching	Coaching / reflectie	Opleiding afgerond
		praktijk	coaching		Coaching / reflectie	
14	13-02-2021 HER	HER praktijk	coaching	coaching	Coaching / reflectie	Opleiding afgerond

Bijeenkomst 3 → huiswerk voor bijeenkomst 4:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → lesopbouw, leren en presenteren
- TL → alg tr pr, Snelheid en methodiek

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.: 7, 8 en 9

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF
 - Trainingsdoel
 - Beginsituatie
 - Warming-up en kern 1

Voorbereiden

- Verzorgen training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Warming up, kern 1 en kern 2

Stage

- Stage lopen
 - Stagelopen, cfm. Beschrijving OER

Bijeenkomst 4 → huiswerk voor bijeenkomst 5:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → leertheorie en leidinggeven
- TL → alg tr pr, Lenigheid en methodiek

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF
 - Trainingsdoel
 - Beginsituatie
 - Warming-up en kern 1

Voorbereiden

- Verzorgen training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Stage lopen
 - Stagelopen, cfm. Beschrijving OER

Gereed

- Opdracht 1: Trainingseenheid

Bijeenkomst 5 → huiswerk voor bijeenkomst 6:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → Plannen
- TL → alg tr pr, Lenigheid en methodiek

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Stage lopen
 - Stagelopen, cfm. Beschrijving OER

Gereed

- Opdracht 1: Trainingseenheid

Bijeenkomst 6 → huiswerk voor bijeenkomst 7:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → Plannen
- TL → alg tr pr, Lenigheid en methodiek

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Feedbackstageadres
 - Tussentijdse beoordeling

Gereed

- Pfopdracht 2: Trainingsschema

Bijeenkomst 7 → huiswerk voor bijeenkomst 8:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- *Didactiek → Gedrag*
- *TL → testen en meten*
- *Voeding en gezondheid*

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Feedbackstageadres
 - Tussentijdse beoordeling

Gereed

- Opdracht 2: Trainingsschema

Bijeenkomst 8 → huiswerk voor bijeenkomst 9:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → Gedrag
- TL → testen en meten
- Voeding en gezondheid

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Stage lopen
 - Stagelopen, cfm. Beschrijving OER

Gereed

- Opdracht 3: Trainingsschema

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Bijeenkomst 9 → huiswerk voor bijeenkomst 10:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → Gedrag
- TL → testen en meten
- Voeding en gezondheid

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Stage lopen
 - Stagelopen, cfm. Beschrijving OER

Gereed

- Opdracht 3: Groepsles

Bijeenkomst 10 → huiswerk voor bijeenkomst 11:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → Gedrag
- TL → testen en meten
- Voeding en gezondheid

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Afronden stage
 - Eindbeoordeling

Gereed

- Inleveren portfolio

Bijeenkomst 11 → huiswerk voor bijeenkomst 12:

Leren

- Anatomie → PBA (PPT) en ABP (PPT)
- Didactiek → Gedrag
- TL → testen en meten
- Voeding en gezondheid

Sesamatlas (origo – insertie – functie – bijzonderheden)

Didactiek hfst.:

Vrijens hfst:

AZ hfst:

Maken

- Oefenvragen
 - ...
- Invullen LVF

Voorbereiden

- Voorbereiden trainingsschema
- Verzorgen 1 training op basis van LVF en eigen doelstelling
 - Geheel

Stage

- Afronden stage
 - Eindbeoordeling

Gereed

- Inleveren portfolio

Bijeenkomst 12 → huiswerk voor bijeenkomst 13:

EXAMENS:

- **Theorie**
- **Praktijk**

Bijeenkomst 13 → huiswerk voor bijeenkomst 14:

Herkansingen EXAMEN