

Workshop	Naam	Inhoud
1	Didactiek	In deze workshop gaan de cursisten op ontdekking aan welke criteria (VVBID) een goede training moet voldoen en hoe een goede training in elkaar zit. Daarna is er een praktijkgedeelte waarbij VVBID wordt toegepast.
2	Inspanningsfysiologie	In de workshop wordt uitleg gegeven over de aspecten van de inspanningsfysiologie die nodig zijn om een goede training uit te voeren. Het geleerde wordt toegepast in de praktijk.
3	Trainingsleer	In deze workshop staat centraal welke mogelijkheden de trainer heeft om de kern van een training samen te stellen. BUCKS en FIDDO zijn begrippen die aan de orde zullen komen. De cursisten gaan ook weer aan elkaar training geven.
4	Loopscholing	In het eerste gedeelte van de workshop wordt uitleg gegeven over de basisprincipes van de loopscholing. Daarna weer de toepassing in de praktijk.