

Workshop	Naam	Inhoud
1	Wat is een goede training?	In deze workshop wordt het leertraject uitgelegd en gaan de cursisten op ontdekking aan welke criteria (VVBID) een goede training moet voldoen en hoe een goede training in elkaar zit. In de middag is er een praktijkgedeelte waarbij VVBID wordt toegepast.
2	Planmatig trainen op basis van inspanningsfysiologie	In de workshop wordt uitleg geven over de aspecten van de inspanningsfysiologie die nodig zijn om een goede training te plannen. 's Middags het geleerde van de ochtend toepassen 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. In de middag wordt er door de cursisten weer aan elkaar training gegeven.
4	Loopscholing (motorisch leerproces)	In de ochtend wordt uitleg gegeven over de basisprincipes van motorisch leren en de toepassing in de loopscholing. 's Middags weer de toepassing in de praktijk.
5	Trainer voor de groep.	De didactiek van het training geven staat in deze workshop centraal. De puzzelstukjes van de afgelopen workshops zullen in deze workshop langzaam maar zeker op hun plaats vallen. In de middag is er weer een praktijkgedeelte.
6	Mentale voorbereiding	Jan de Hoon van AIO (advies implementatie opleiding) gaat in deze workshop op actieve wijze de cursisten uitleg geven hoe atleten op een wedstrijd voorbereid kunnen worden. Tevens bereidt zij de cursisten mentaal voor op hun examen.