

Workshop	Naam	Inhoud
1	Planmatig trainen op basis van inspanningsfysiologie	In deze workshop wordt uitleg gegeven over de aspecten van de inspanningsfysiologie die nodig zijn om een goede training te geven en te plannen. De cursisten kunnen de verschillende stofwisselingsprocessen benoemen, weten het verschil tussen aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen en kunnen deze begrippen toepassen in de trainingen
2	Trainingsleer	In deze workshop staat centraal welke mogelijkheden de trainer heeft om de kern van een training samen te stellen. De cursisten kennen de verschillende belastingcomponenten (fiddo), biologische wetmatigheden, de motorische basisvaardigheden (bucks) en kunnen deze toepassen bij het maken van een jaarplan en een trainingsschema.
3	Loopscholing (motorisch leerproces)	Er wordt uitleg gegeven over de basisprincipes van motorisch leren en de toepassing in de loopscholing. De cursisten weten welke fases er zijn in het motorisch leerproces, wat direct en indirect leren is en kennen de 6 doelen van de loopscholingsoefeningen.
4	Blessurepreventie	De cursisten weten welke blessures er bij lopen veel voorkomen en kunnen met deze blessures omgaan in de training.
5	Mentale voorbereiding	Op actieve wijze wordt aan de cursisten uitleg gegeven hoe atleten op een wedstrijd of een training voorbereid kunnen worden. De cursisten zijn in staat om met de opgedane kennis de atleten tijdens de training of wedstrijden mentaal te begeleiden.
1 t/m 5	Praktijk (middag deel van de workshops 1 tot en met 5)	De didactiek van het training geven staat centraal in de praktijk. De cursisten geven aan elkaar training en geven elkaar feedback over de gegeven trainingen. De puzzelstukjes van de behandelde leerstof in de workshops gaan in de praktijk langzaam maar zeker op hun plaats vallen.