

# CURSUS LEVEL 1

## STRENGTH & CONDITIONING

*IN DEZE CURSUS LEER ALS JE COACH JE SPELERS FYSIEK  
OPTIMAAL VOOR TE BEREIDEN*

*SNELHEID, KRACHT, LENIGHEID, UITHOUDING MAAR OOK VOEDING  
EN LETSELPREVENTIE KOMEN AAN BOD*

*DATA:* Vrijdag 24 augustus 2018 (19u tot 22u)  
Zaterdag 25 augustus 2018 (9u tot 17u)

*LOCATIE:* RFC Gent  
Zuiderlaan 6  
9000 Gent

*DOELGROEP:*

- Trainers die meer willen weten over de fysieke begeleiding van spelers

*PROGRAMMA:*

- Module 1: Game demands van het Rugby
- Module 2: Testing en monitoring
- Module 3: Fysieke training op het veld
- Module 4: Krachttraining op maat van Rugby
- Module 5: Uithouding voor rugbyspelers
- Module 6: Planning en periodisering
- Module 7: Fysieke training op alle leeftijden volgens het vormingsplan
- Module 8: Voeding, drank en supplementen

*DOCENT*

Bram Proost

*PRIJS:*

50€ te betalen op IBAN BE27001059994273 met vermelding naam + WR L1 S&C cursus

*Bij afwezigheid wordt het inschrijvingsgeld niet teruggestort.*

Gelieve in te schrijven voor  
vrijdag 31 juli 2018!

OPGELET VOL IS VOL (MAX 16 DEELNEMERS)

