



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: Zaterdag 6 augustus 2016 (10u tot 16u)
Zondag 7 augustus 2016 (10u tot 16u)

LOCATIE: RFC Gent
Zuiderlaan 14
9000 Gent

DOELGROEP:

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

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

Dries Michiels (fysiek coach van RC Dendermonde)

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 22 juli 2016!

OPGELET VOL IS VOL (MAX 12 DEELNEMERS)

