

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 23 augustus 2018 (19u tot 22u)
Zaterdag 24 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)

