



FUNCTIONEEL TRAINEN

BRACE FOR IMPACT

Vrijheid als mens

Mensen zijn gemaakt om te bewegen. Ze lopen, tillen, springen, sprinten, gooien en klimmen, want iedereen is een atleet op zijn of haar eigen niveau. Wij ontbekentken dat atletisme zodat men meer vrijheid ervaart in het leven. Dat is het uitgangspunt van onze trainingsfilosofie.

Vrijheid als trainer

Er zijn geen slechte oefeningen, er zijn hooguit ongepaste toepassingen. Weten wanneer oefeningen gepast zijn en wanneer je voor een andere zou kiezen, kan alleen als je de onderliggende principes begrijpt. We leren je die principes zodat je als trainer de vrijheid krijgt om via verschillende routes het doel te bereiken, zo is onze opleidingsfilosofie.

Meer info: chivo.nl/functioneeltrainen

V202108.1

De kaders

Realistische doelen

Als iemand buiten kijven is er vaak een doel. Maar dat is niet het doel van de training. Het doel is om de fysieke conditie te verbeteren en de gezondheid te verbeteren. Het doel is om de fysieke conditie te verbeteren en de gezondheid te verbeteren. Het doel is om de fysieke conditie te verbeteren en de gezondheid te verbeteren.

De 11 van Personal

De 11 van Personal is een programma dat is ontworpen voor mensen die willen leren hoe ze hun fysieke conditie kunnen verbeteren. Het programma is gebaseerd op de principes van de fysieke conditie en de gezondheid. Het programma is gebaseerd op de principes van de fysieke conditie en de gezondheid.

Verandering in beweging

De verandering in beweging is een proces dat wordt gestuurd door de beweging. Het is een proces dat wordt gestuurd door de beweging. Het is een proces dat wordt gestuurd door de beweging. Het is een proces dat wordt gestuurd door de beweging.

De oefeningen

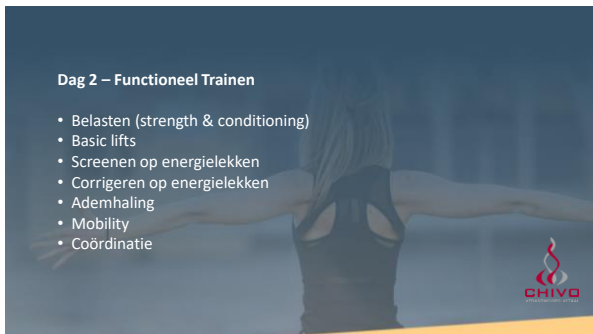

De oefeningen zijn de oefeningen die worden gebruikt om de fysieke conditie te verbeteren. Het zijn oefeningen die worden gebruikt om de fysieke conditie te verbeteren. Het zijn oefeningen die worden gebruikt om de fysieke conditie te verbeteren.

Dag 1 – Functioneel Trainen

- Bewegen en bewegketens
- Toegepaste biomechanica
- Coremythes
- Motiveren op basis van waarden
- Coaching en cueing
- Introductie cardioboksen

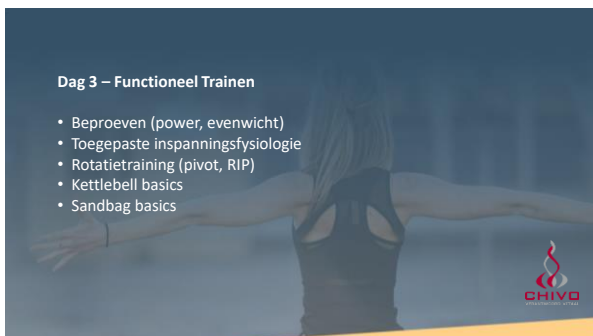

Dag 2 – Functioneel Trainen

- Belasten (strength & conditioning)
- Basic lifts
- Screenen op energielekken
- Corrigeren op energielekken
- Ademhaling
- Mobility
- Coördinatie



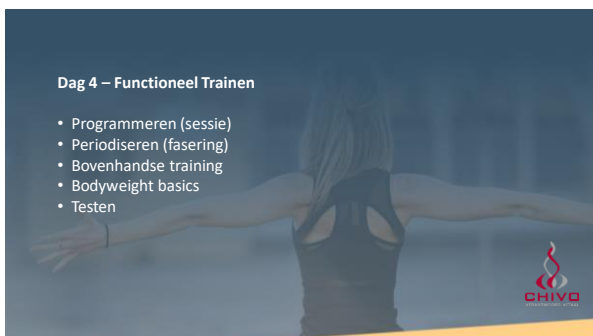

Dag 3 – Functioneel Trainen

- Beproeven (power, evenwicht)
- Toegepaste inspanningsfysiologie
- Rotatietraining (pivot, RIP)
- Kettlebell basics
- Sandbag basics




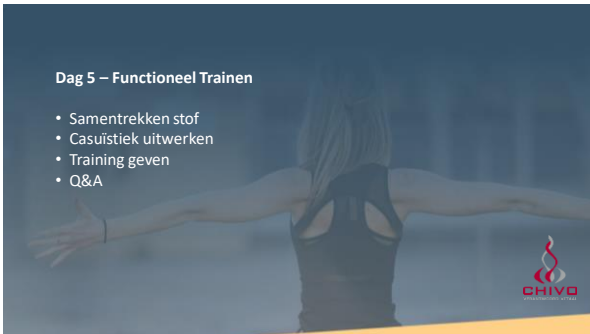
Dag 4 – Functioneel Trainen

- Programmeren (sessie)
- Periodiseren (fasering)
- Bovenhandse training
- Bodyweight training
- Testen



Dag 5 – Functioneel Trainen

- Samentrekken stof
- Casuïstiek uitwerken
- Training geven
- Q&A



Planning & logistiek

- Geen vooropleiding nodig, maar wel op HBO niveau
- 5-7 uur huiswerk per week
- 5 Contactmomenten van 3 uur elke 2 weken om te oefenen
- Videopresentaties online en digitale syllabus
- Afsluiting theoretische toets voor een certificaat





FUNCTIONEEL TRAINEN

BRACE FOR IMPACT

Vrijheid als trainer

- Wetenschappelijk fundament
- Concrete vertaling naar de praktijk
- Brede solide basis
- Onze studenten zijn welkom in PT studio's
- We leren je mensen trainen, geen machines

Meer info: chivo.nl/functioneeltrainen

V202100_1
