



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 ontwikkelen 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

De kaders



Realistische doelen

Als mensen komen trainen is er vaak een doel, maar dan zul je die concreet moeten maken. Waar staan ze nu, hoe screen je dat? Wat is hun potentieel en hoe weet je dat? Realistische doelen stellen vereist dus veel vakkennis, die we je leren in deze module.



De 'P' van Personal

Elk lijf is anders, elke persoonlijkheid is anders. Ook kan de motivatie en de belastbaarheid per dag anders zijn. Hoe ga je daar mee om? Heeft dat invloed op je aanpak, de oefeningen, de intensiteit die je kiest? We besteden hier aandacht aan, zodat je effectiever wordt en de 'P' van Personal Trainer in kunt vullen.



Verbreding en verdieping

De module Functioneel Trainen wordt gevolgd door beginnende- én gevorderde trainers. De beginnende trainer is op zoek zijn naar een solide basis, terwijl de gevorderde trainer vaak op zoek is naar een goed wetenschappelijk fundament, maar alsnog hun basis verbreden. Wat ze allemaal delen is de passie voor het trainen én de drive zichzelf te willen blijven ontwikkelen!



De opbrengst

Nieuwe oefeningen en materiaalkennis zijn altijd welkom en je gaat het bij ons ook leren. Toch willen we meer en het belangrijkste wat wij mee willen geven is een raamwerk dat flexibel genoeg is om oude en nieuwe kennis aan elkaar te koppelen en waar je de rest van je carrière op voort kunt bouwen

Dag 1 – Functioneel Trainen

- Bewegen en beweegketens
- 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

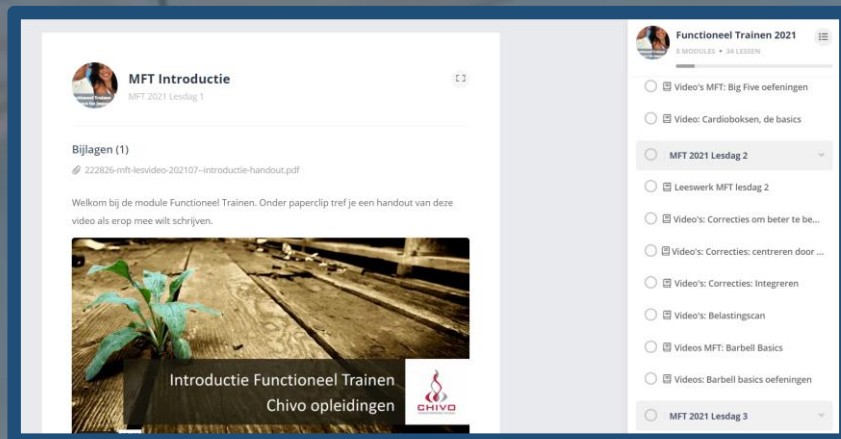
- Programmeren (sessie)
- Periodiseren (fasering)
- Bovenhandse training
- Bodyweight basics
- Testen

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



The screenshot displays a course page for 'Functioneel Trainen 2021'. On the left, there is a section titled 'MFT Introductie' with a video thumbnail showing a young plant in a wooden planter box. Below the video, the text reads: 'Welkom bij de module Functioneel Trainen. Onder papierclip tref je een handout van deze video als erop mee wilt schrijven.' On the right, a sidebar lists the course structure:

- Functioneel Trainen 2021 (8 MODULES • 34 LESSEN)
- Video's MFT: Big Five oefeningen
- Video: Cardioboksen, de basics
- MFT 2021 Lesdag 2
- Leeswerk MFT lesdag 2
- Video's: Correcties om beter te be...
- Video's: Correcties: centreren door...
- Video's: Correcties: Integreeren
- Video's: Belastingscan
- Videos MFT: Barbell Basics
- Videos: Barbell basics oefeningen
- MFT 2021 Lesdag 3



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