

## **Module functionele krachttraining in de atletiek**

### **I. Theorie**

- Fysiologische effecten van krachttraining
- Indeling van krachtoefeningen
- Blessurepreventie
- Kracht in relatie met andere basiseigenschappen
- Kracht en voeding
- Veiligheid in de powerzaal
- Starten met krachttraining
- Motivatie in de powerzaal
- Opstellen van een krachtschema
- Krachtbarrière en gevorderde technieken

### **II. Praktijk**

Voorbeeldoefeningen in de powerzaal.

Deze cursus wordt gegeven door Herman Van Uytven.

Deze module is verplicht te volgen voor het behalen van een trainersdiploma B-werpen of een trainersdiploma A lopen/springen.

#### **Inschrijven**

Via aanmelding bij Nicole Poels, [nicole@val.be](mailto:nicole@val.be) én door € 40 te storten op rek.nr. 430-0310321-09

IBAN BE52 4300 3103 2109 EUR

BIC KREDBEBB

van de Vlaamse Atletiektrainers, 1020 Brussel met vermelding "functionele kracht + naam van de deelnemer".