



Loop-, Conditie-, Survivalrun trainer

- *Trainingswetten
- *Trainingsstructuur
- *Warming-up & Cooling down
- *Energie leverantie
- *Training uithoudingsvermogen
- *Snelheidstraining
- *Krachttraining
- *Lenigheidstraining
- *Coördinatie en techniektraining
- *Planning en periodisering
- *Survivalrun training
- *Anatomie
- *Trainingsvormen
- *Organisatie
- *Loopscholing
- *Trainingsvormen

Dit vak bestaat uit 3 certificeerbare eenheden

- 1- Looptrainer
- 2- Conditietrainer
- 3- Survivalrun trainer