

Programma Blessurepreventie 2		
Les	Module	Inhoud
1	<ul style="list-style-type: none">Theorie	<ul style="list-style-type: none">Inleiding cursusPrepare: LoopprogrammaPrepare: PreventieprogrammaPrepare: Fysieke testingPrepare: Opwarming
2	<ul style="list-style-type: none">Theorie	<ul style="list-style-type: none">PretrainPrehab: HersteltrainingPrehab: GroeispurtPrevent: Voeding-drankenPrevent: Workload
3	<ul style="list-style-type: none">Praktijk	<ul style="list-style-type: none">Pretraining
4	<ul style="list-style-type: none">Praktijk	<ul style="list-style-type: none">Fysieke testing
Opdracht	Voorstelling opdracht	<ul style="list-style-type: none">Bespreking/bevraging

Data en locaties voorjaar 2026

Provincie	Locatie	Lesdag	Les 1	Les 2	Les 3	Les 4	Les 5
Vlaams-Brabant	FC Herne	Woensdag	22-apr	29-apr	6-mei	13-mei	20-mei

Lessen in de week zijn van 18u30-22u30 (data o.v.)
