



FUNCTIONAL TRAINING

PERFORMANCE COACH

howest
hogeschool

POSTGRADUAAT - BRUGGE Sportinnovatiecampus - Nijverheidsstraat 112

De opleiding tot **Functional Training Performance coach** is een officieel Postgraduaat, nieuw vanaf schooljaar 2019-2020 exclusief in samenwerking met Hogeschool Howest!

Heb jij een vooropleiding Bachelor/Master LO, Sport en Bewegen of Kinesitherapie met een parate kennis van biomechanica? Dan ben jij misschien de juiste kandidaat.

Extra troeven

PRIJS: €1.875 inclusief

- 10 lesdagen + 2 jurydagen
- Examenrecht
- Gratis toegang tot online kennisnet
- Gratis 6 maanden toegang tot PT tool !
- Online cursus
- Antracietgrijze Gymnic fitbal 65cm

Betalen via KMO portefeuille kan (tot 40% subsidie)
Gesubsidieerd door PC314 (tot 50% terugbetaling).
Inschrijven via Hogeschool Howest + motivatiebrief



Tip: voor onze andere opleidingen binnen
[Mens en welzijn](#) neem een kijkje op [howest.be](#)



Volg ons op facebook
www.facebook.com/howestbe

Meer info:

info@functionaltraining.academy
www.functionaltraining.academy
www.howest.be/opleidingen/postgraduaat/functional-trainer
+32 471 66 74 30



Dag 1: Inleiding in de functionele piramide

📅 **Vrijdag 1 november 2019 - 9.30u - 16.30u**

De functionele piramide gaat over movements, performance en skills. Dit Postgraduaat focust zich helemaal op het deel 'performance'.

Wat is de rol van een Functional Trainer in de ontwikkeling van een sportspecifiek programma om de performance van een atleet te verbeteren? Hoe ga je samenwerken met de medische staff van een ploeg? Waar zijn de grenzen tussen technische en fysieke training? Dit is de enige volledige theorieday maar we maken wel tijd voor een sportief intermezzo met aandacht voor jouw eigen verhaal en sport!

Dag 2: Functional training voor buiten balsporten

📅 **Zaterdag 2 november 2019 - 9.30u - 9.30u - 16.30u**

Na het leren van de basisprincipes van het lopen,

trappen en gooien, past je de specifieke Functionele Trainingsprotocollen toe op outdoor balsporten (Voetbal en Rugby als voorbeelden). Zoals je kan verwachten ligt de focus op sprintsnelheid, fysieke kracht tijdens de duellen en uithoudingsvermogen. Er wordt deze dag zowel binnen als buiten lesgegeven.

Lesgever Max Icardi was professioneel rugbyspeler en daarna fysieke coach voor ploegen in Schotland en Italië.

Dag 3: From screening to programming

📅 **Vrijdag 29 november 2019 - 9.30u - 16.30u**

De technologie kan een nuttige ondersteuning zijn voor de Functional Training Performance coach. Tijdens deze dag leer je de principes van de videoanalyse kennen en gebruiken. Na deze dag ga je naar huis met een zak vol oefeningen en schema's op basis van het programma PT-TOOL. Je kan dit programma gratis gebruiken doorheen de hele opleiding.



Dag 4: Functional training binnen balsporten

📅 Zaterdag 30 november 2019 - 9.30u - 16.30u

Bij binnensporten zoals basketbal, handbal en volleybal is de ondersteuning van de atleten door een Functional Training Performance coach een bewezen meerwaarde. Tijdens deze dag zal je alles leren over het verbeteren van de sprongkracht, wendbaarheid en slagkracht zowel op individuele basis als in groep.

Dag 5 en 6: Functional training endurance

📅 Vrijdag 3 en zaterdag 4 januari 2020 - 9.30u - 16.30u

Een tweedaagse 'full immersion' in de wereld van endurance sports. Met de stijgende populariteit van lopen, fietsen, zwemmen en triatlon het is zeer interessant om je als coach daarin te specialiseren. We brengen tijdens deze module de beste experts in hun gebied: zwemanalyse, fietspositionering en looptechniek om jou de nodige instrumenten te geven om deze atleten te begeleiden.

Dag 7 en 8: Functional training voor paardrijden, golf & tennis

📅 Vrijdag 28 en zaterdag 29 februari 2020

In sommige sporten zoals paardrijden, golf en tennis worden grote budgetten uitgegeven aan materiaal en lessen. We zijn overtuigd dat het volledige potentieel van een atleet in deze sporten kan bereikt worden dankzij de interventie van een Functional Training Performance coach. In deze tweedaagse module zal je rechtstreeks kennismaken met deze sporten aan de hand van initiaties. Door een grondige biomechanische analyse gaan we samen op zoek naar de beste manier om deze atleten te helpen om hun doel te bereiken.



Dag 9: Functional training outdoor (obstacle race, muurklimmen)

📅 **Vrijdag 17 april 2020**

Obstacle races trekken sinds een paar jaar massaal publiek aan. Van recreanten tot top atleten, iedereen is aan dit concept verkocht!

Functional Training Performance coaches kunnen hier een belangrijke rol inspelen. Om zo'n evenement tot een goed einde te brengen zijn kracht, coördinatie en uithouding noodzakelijk. We zullen je laten proeven van een obstacle race en de basis skills van muurklimmen voordat je begint aan het ontwerpen van een trainingsprogramma.

Dag 10: Functional training coast (surf, kitesurf, skate)

📅 **Zaterdag 18 april 2020**

Niet alleen in het buitenland, maar ook in België groeit de populariteit van de "coole" sports als surf, kitesurf en skate. We nodigen een paar specialisten van wereldniveau uit om een korte demo van hun sport te geven en aan de slag te gaan met het ontwerpen van specifieke trainingsprogramma's.

Dag 11 en 12: Jurymoment

📅 **Vrijdag 22 en zaterdag 23 mei 2020**

📍 **Alle lessen gaan door in Howest - Sportinnovatiecampus Brugge, Nijverheidsstraat 112, 8310 Brugge**