

# 12 WEKEN PROGRAMMA

WEKEN	INHOUD VAN HET 12 WEKEN PROGRAMMA
Start Week 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verwachtingen en doelen bespreken</li><li>• Blessures en voorgeschiedenis bespreken</li><li>• Meten is weten. Daar nemen we dan ook graag de tijd voor. Doormiddel van een persoonlijke meting (o-meting) krijgen wij inzicht in jouw gezondheid</li><li>• De kwaliteit van bewegen in kaart brengen</li><li>• Tijdens het 12 weken programma krijg je persoonlijke coaching op het gebied van slaap, stress en voeding</li><li>• Start maken met het trainingsschema</li></ul>
Week 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eerste evaluatie moment. Zijn er vragen of opmerkingen over het trainen of het trainingsschema</li><li>• Trainingsschema afmaken</li><li>• Check-up oefeningen. We lopen samen het trainingsschema na</li></ul>
Week 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsschema optimaliseren</li><li>• Sportieve progressie meten</li><li>• Meetmoment gekoppeld aan jouw doelstelling: Bloeddruk meting, Krachttest en Conditie in kaart brengen</li><li>• Coaching gesprek</li></ul>
Week 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• We meten de voortgang en bespreken de eventuele aandachtspunten</li><li>• Trainingsschema updaten</li></ul>
12 weken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluatie en afronding 12 weken programma</li><li>• Eind meting 12 weken programma</li><li>• Schema updaten</li><li>• Nieuwe maandelijkse evaluatie momenten met de trainer inplannen</li></ul>

# 12 WEEKS PROGRAM

WEEKS	WHAT CAN YOU EXPECT?
Start Week 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discuss expectations and goals</li><li>• Discuss injuries and history</li><li>• Through a personal measurement (o-measurement) we gain insight into your health</li><li>• Mapping the quality of movement</li><li>• During the 12 week program you get personal coaching in the areas of sleep, stress and nutrition</li><li>• We will start making the training schedule</li></ul>
Week 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• First evaluation moment. Are there any questions or comments about training or the training schedule</li><li>• Finishing the training schedule</li><li>• Check-up exercises. We go through the training schedule together</li></ul>
Week 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Optimize training schedule</li><li>• Measuring sport progress</li><li>• Measuring moment linked to your goal: Blood pressure measurement, Strength test and Condition mapping</li><li>• Coaching talk</li></ul>
Week 8	<ul style="list-style-type: none"><li>• We measure progress and discuss any areas of concern</li><li>• Updating the training schedule</li></ul>
12 weeks	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluation</li><li>• Final measurement 12-week program</li><li>• Updating training schedule</li><li>• Schedule new monthly evaluation moments with your trainer</li></ul>