

Praktische info

GroepsgrootteVerdeling man/vrouw

Adres trainingslocatie

Zaalnummer, parkeren, overig locatie

Datum en tijden

Is er een flipover? Kunnen we eventueel naar buiten?

Zijn er blessures/minder validen?

Is er rust voor de deelnemers? (geen publiek)

Wordt water/fruit geregeld?

Zijn boekjes wel/niet wenselijk?

Overige zaken om rekening mee te houden

Inhoud

Doelstelling training.....

Welke thema's staan centraal?.....

Wanneer geweldig?.....

Stijl van training geven (directief, speels, inhoud..).....

Leerdoel voor mijzelf.....

Steekwoorden: Voorbeeld – Balans – werkdruk – communicatie – stress

.....

.....

.....

.....

.....

Opbouw training

Blok 1 – warming up & Balans – tijden:

Thema

Werkvormen

Transfer/model

.....
.....
.....

Blok 2 – – tijden:

.....
.....
.....

Blok 3 – – tijden:

.....
.....
.....

Blok 4 – – tijden:

.....
.....
.....

Blok 5 – – tijden:

.....
.....
.....