MENNO HENSELMANS

Science to master your physique



CURSUSHANDBOEK

www.MennoHenselmans.com

Hoi, Richard hier, je docent voor de Henselmans PT Cursus. In deze cursus zullen we je alles gaan leren over het opstellen van optimale programma's voor spiergroei, vetverlies en krachtontwikkeling. Daarnaast behandelen we een heel scala aan extra onderwerpen, die relevant zijn voor jou als sporter, of fitnessprofessional. We dekken alles van training, tot voeding, tot zelfs het opzetten en ontwikkelen van je eigen business. Laten we van start gaan!

Inhoudsopgave

HOE DE CURSUS WERKT 3
DE GEMEENSCHAP 3
CURSUSOVERZICHT 4
TECHNISCHE TIPS 14
BETALING 14
GEDRAGSCODE 14
COPYRIGHT 15
HET EXAMEN 16
1. OPENBOEKEXAMEN 17
2. OEFENINGSTECHNIEKVIDEO'S 19
3. COACHINGSPROGRAMMA CASUS 22
FEEDBACK 24
CURSUSBIJDRAGERS 25

Hoe de cursus werkt

Elke week of om de week zal ik één of meerdere modules van de cursus plaatsen op het e-learningplatform van de cursus. In de commentsectie onder elk hoofdstuk kun je vragen stellen en discussiëren over de module. Sommige modules duren 2 weken, omdat ze groot en belangrijk zijn. Alle extra's, zoals de live video Q&A's, fysieke bijeenkomsten, aanvullende materialen en het examen, worden ook in een apart hoofdstuk aangekondigd en besproken. Het enige wat je dus hoeft te doen om de cursus te volgen, is het platform volgen.

De gemeenschap

Voel je vrij om op alle onderwerpen te reageren en de vragen van anderen te beantwoorden! Veel cursussen hebben atleten van wereldklasse, academici uit verschillende vakgebieden en personal trainers met tientallen jaren ervaring. Netwerken en contact maken met je medecursisten kan je ervaring van de cursus enorm verrijken. Veel mensen uit eerdere cursussen hebben in deze cursus langdurige vriendschappen opgebouwd. We hebben ook een WhatsApp-community voor deze cursus voor informele chats en om te netwerken. Als je een privévraag hebt waar anderen geen baat bij hebben (bijvoorbeeld medische kwesties), kun je mij mailen op richard@mennohenselmans.com of appen op +31630785703.

Het is natuurlijk ook prima als je gewoon op de achtergrond wilt blijven en de inhoud wilt lezen zonder interactie met de groep. Hoe actief je bent, bepaal je volledig zelf.

Cursusoverzicht

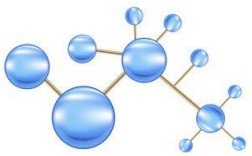
Het cursusoverzicht – met daarin wat we wanneer zullen bespreken – vind je hieronder. Ik zal elke vrijdagochtend het nieuwe cursusmateriaal online zetten, zodat je in het weekend alle tijd hebt om te studeren.

Om de cursus beknopt samen te vatten: het eerste gedeelte van de cursus richt zich op voeding en het tweede gedeelte op training. Daarna worden diverse uiteenlopende onderwerpen behandeld.

De cursusindeling kan tijdens de cursus worden aangepast op basis van feedback, nieuwe toevoegingen of updates van nieuw onderzoek.

Week 1

- Hoe je studeert en je eigen onderzoek doet
    - Leesbegrip en onthouden verbeteren
    - Hoe je wetenschappelijke artikelen vindt en interpreteert
    - Het begrijpen van statistiek
    - Verbeter je kritisch denkvermogen



- Biochemie 101
    - Hoe het lichaam energie produceert uit eiwitten, koolhydraten en vetten

Week 2 & 3

- Het menselijk metabolisme
    - Wat is energie? Thermodynamica en energiebalans
    - Componenten van energieverbruik, refeeds, set-point theorie, metabole schade, adaptieve thermogenese, reverse dieting en het jojo-effect
- Energie-inname optimaliseren
    - Cutten, bulken en body recomposition
    - Hoe je nutrient partitioning optimaliseert
    - Hoe je het vetpercentage schat
    - Macro's tracken: veelgemaakte fouten
    - Hoe je progressie en lichaamssamenstelling meet



Week 4 & 5

- Eiwit
    - Eiwitbehoeften
        - Eiwitkwaliteit
        - Vegetariërs & veganisten
        - Geslacht, PED's, trainingsvolume
        - Energieoverschot vs. energietekort



    - Eiwittiming
        - Eiwitabsorptie beperkingen
        - Het anabolic window, gevast trainen & voeding rondom de training
        - Eiwitsynchronisering
        - Maaltijdfrequentie

Week 6

- Koolhydraten
    - Soorten: simpel vs. complex, GI, GL, II, fructose
    - Behoefte per type training
    - Koolhydraattiming
    - Effecten op spiergroei
    - Voedingsvezels
    - Koolhydraattolerantie



Week 7

- Vetten
    - Soorten: lipiden, triglyceriden, vetzuren
    - Gezondheidseffecten en functies van de verschillende vetzuren
    - Cholesterolmetabolisme, gezondheidseffecten en optimale inname
    - Bruin vet
    - Effecten op hormoonproductie
    - Optimale inname voor spiergroei

Week 8

- Het ketogeen dieet
    - Ketosewaarden, spaarstand en netto koolhydraatinnames

- Keto-adaptatie en de ketogriep
- Effecten op gezondheid, metabolisme, eetlust, prestatie en eiwitbalans
- Cyclisch en gericht ketogeen diëten
- Het meten van ketose
- MCT's en exogene ketonen
- Voor wie is het geschikt? Indicaties en contra-indicaties



Week 9

- Vasten en de effecten van het circadiaans ritme
  - Interval vasten & alternate day fasting
  - Protein sparing modified fasting (PSMF)
  - Circadiaans ritme: timingsoverwegingen voor de macronutriënten
  - Carb backloading
  - Interactie tussen koolhydraten en vetten

Week 10

- Leefstijlfactoren
  - Circadiaans ritme afstemmen
  - Hoe je slaapkwaliteit optimaliseert
  - Hoe je stressmanagement optimaliseert
  - Hoe je je activiteitsniveau moeiteloos verhoogt



Week 11

- Meer dan macro's: micronutriënten
  - Veelvoorkomende micronutriënttekorten
  - Bloedwaarden
  - Multivitaminen: problemen en voordelen
  - De effecten van elk micronutriënt op vetverlies, spiergroei en prestatie
  - Hoe je je micronutriëntbehoefte opvult

Week 12 & 13



- Gezondheidswetenschappen en voedingskeuzes
  - Wat maakt een dieet gezond?
  - Effecten van voedselbewerking: verhitten, invriezen, blenden

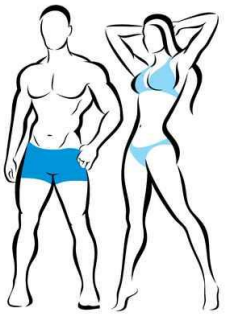
- Biologisch, wild en grasgevoerd
- Caloriearme zoetstoffen, suiker en voedingsvezels
- Voedingskeuzes voor gezondheid en anabolisme: vlees, vis, gevogelte, zuivel, eieren, granen, tarwe, gluten, soja, koffie, fruit, groenten, chocolade, kokos, noten, alcohol
- Detox-diëten
- FODMAP's en darmgezondheid
- Hoe je herstelt bij ziekte

Week 14

- Ad libitum-diëten: hoe je vet verliest en spiermassa opbouwt zonder je macro's bij te houden
  - Hongermanagement strategieën
  - Fysiologische vs. psychologische hongerregulatie: eetsnelheid, sociale effecten, beslissingsvermoeidheid, zintuiglijke specificiteit, portiegrootte, bioritme-effecten, training, slaap, lichaamssamenstelling, smaakbeleving, maaltijdfrequentie, zoetstoffen

Week 15

- Wedstrijdvoorbereiding en de peak week
  - De verschillende klassen
  - Koolhydraatstapeling (carbloading)
  - Elektrolytenmanipulatie
  - Diuretica en watercut
  - 'Shitloading'
  - Poseren



Week 16

- Huidverzorging *[optioneel]*
  - Acne
  - Tanning / zonnen
  - Cellulitis
  - Haarverlies
  - Roos

Week 17

- Supplementen: een complete gids van alle supplement die je moet kennen

Week 18

- Hormonen en prestatiebevorderende middelen
    - Inzicht in alle belangrijke hormonen
    - Gebruik van AAS: risico's, voordelen en medisch verantwoorde toepassing
    - Bloedwaarden interpreteren

Week 19

- Casussen: voeding

Dit is het einde van het voedingsgedeelte van de cursus. Vanaf nu gaan we verder met trainingsonderwerpen en aan het einde met verschillende andere onderwerpen.

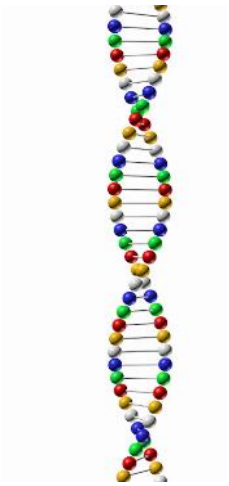


Week 20 & 21

- Spieranatomie en contractie
- Basisprincipes van spiergroei & kracht
    - Mechanismen van spiergroei
    - Regulatie van systemische en lokale groei: structurele balanstheorie
    - Kracht vs. massa & functionele training

Week 22 & 23

- Programma-ontwikkeling
    - Trainingsintensiteit
        - Effecten op vermoeidheid, bindweefsel en het zenuwstelsel
        - Kracht vs. massa



        - De spierspecifieke hypertrofiemethode
    - Trainingsvolume
        - Hoe je de herstelcapaciteit kunt inschatten
        - Trainingsvolume optimaliseren op basis van herstelcapaciteit
    - Trainingsfrequentie
        - Interactie met volume
        - Effecten op herstelcapaciteit
        - Hoe vaak zou je elke spier moeten trainen?
    - Hoe je je trainingssplit opstelt
    - Het schatten van je trainingsstatus en maximale genetische potentie
    - Achterlopende spiergroepen
    - Programma-optimalisatie op basis van werkcapaciteit
    - Programma-optimalisatie op basis van een DNA-test

Week 24



- Functionele spieranatomie: een visuele gids
    - Wat elke spier doet en hoe je deze kunt trainen
    - Buikspiertraining en plaatselijk vet verbranden

Week 25

- Oefeningsselectie
    - Wat maakt een oefening effectief voor spiergroei?
    - Losse gewichten vs. machines
    - Compound vs. isolatie-oefeningen
    - Accommoderende weerstand, banden en kettingen
    - Aanbevolen oefeningen en techniekgids
    - Het tellen van volume: in hoeverre stimuleert een bepaalde oefening een bepaalde spiergroep?
    - Functionele differentiatie en oefeningsvariatie

Week 26



- Oefeningsuitvoering
    - Wat is ‘goede techniek’?
    - De mind-muscle connectie

- Herhalingstempo
- Nabijheid tot falen
- Hoe je moet ademen

Week 27

- Hoe je je trainingen structureert
  - Rustintervallen
    - Actief herstel
  - Oefeningsvolgorde
    - Circuittraining, supersets & meer

Week 28

- Het trainen van vrouwen
  - Geslachtsverschillen
  - Anticonceptie
  - Zwangerschap
  - Menstruatiecyclus periodisering
  - Borstimplantaten

Week 29

- Het trainen van jongeren en ouderen
  - Sarcopenie
  - Anabole resistentie
  - Neuromusculaire veranderingen
  - Blessureoverwegingen



Week 30

- Periodisering en progressie
  - Progressieve overload en progressiemodellen
  - Wat is vermoeidheid?
  - Cybernetisch/autoregulatie, golfperiodisering en lineaire periodisering
  - Benchmarking en autoregulatie
  - Overtrainen, overreaching en deloaden

Week 31

- Gevorderde trainingstechnieken
    - Geforceerde herhalingen en dropsets
    - Reverse pyramiding, cluster sets en myo-reps
    - Verzwaard stretchen
    - Excentrisch overloaden
    - Post-activation potentiation
    - KAATSU/blood flow restriction training



Week 32

- Trainingsmateriaal
    - Gewichthefriemen
    - Schoenen
    - Knee wraps
    - Lifting straps

Week 33

- Powerlifting
    - Kracht vs. massa programma-ontwikkeling
    - Peaking & tapering
    - Powerlifttechniek
    - Het kiezen van een wedstrijd



Week 34

- Cardio
    - Implementatie voor vetverlies: vetverbrandingszone, cardio op nuchtere maag, etc.
    - Begrensd energieverbruik
    - Energieverbruik per activiteit
    - Implementatie voor gezondheid
    - Implementatie voor sport (beperkt)
    - Hoe het interferentie-effect te beperken
    - HIIT vs. LISS



Week 35

- Casussen: trainingsprogramma's

Week 36 & 37

- Stretchen
- Houdingscorrectie
- Warming-up
- Blessuremanagement
    - Pijnwetenschap
    - IJs vs. warmte, NSAID's en RICE
    - Revalidatietools & apparatuur
    - Foamrollen en massage
    - Chiropractie en alternatieve geneeskunde
    - Veelvoorkomende blessures per lichaamsdeel en hoe ze te behandelen



Week 38

- Naleving: de psychologie van het volhouden van je dieet en trainingsschema
    - Psychologische effecten van voeding
    - Wilskracht
    - De psychologie van coaching
    - Bloedsuiker
    - Calorie cycling
    - Doelen stellen
    - Cheat meals
    - Diet breaks
    - Sociale gelegenheden
    - Hoe je omgaat met sociale druk
    - Omgaan met trek
    - Flexibel diëten en maaltijdplanning
    - Het beoordelen van de naleving en motivatie van cliënten

Week 39



- Het opzetten van een succesvolle PT business
    - Marketing
    - Adverteren
- Cliëntcommunicatie

Week 40

- Examenvoorbereiding met open Q&A

11 & 12 december 2027: Examen

Technische tips

De meeste onderdelen van de cursus, waaronder het document dat je nu leest, hebben een index. Als je aan de linkerkant Navigatie of Bladwijzers opent, zie je de index. Dat maakt het veel makkelijker om door je de documenten te gaan.

De meeste cursusdocumenten zijn beschikbaar als PDF-bestanden of spreadsheets (bijvoorbeeld calculators), naast een online Google-bestandsformaat. Als je geen programma hebt om PDF-bestanden of spreadsheets te openen, kun je OpenOffice hier gratis downloaden.

Betaling

Voor vragen over je betaling of als je een factuur wilt opvragen, kun je contact opnemen met onze administratie via info@mennohenselmans.com. We streven ernaar om binnen 72 uur te reageren.

Gedragscode

Dit spreekt voor zich, maar onprofessioneel, onwettelijk of ernstig onethisch gedrag zal leiden tot verwijdering uit de cursus, het alumni netwerk en intrekking van je certificaat, indien van toepassing. Van alle gecertificeerde cursisten wordt verwacht dat zij een goede reputatie behouden als gerespecteerde fitnessprofessionals. Wij keuren specifiek geen black hat marketing, plagiaat, oplichting, seksisme, racisme of andere praktijken die je cliënten in gevaar brengen of leiden tot een onevenredig aantal klachten van cliënten. Voor de volledige gedragscode die wij van je verwachten, zie The European Register for Exercise Professionals Code of Ethical Practice.

Copyright

Alle inhoud van deze cursus is auteursrechtelijk beschermd door Henselmans LLC. Het is echter helemaal prima om fragmenten of citaten te delen met vrienden of online te plaatsen, mits je vermeldt dat het afkomstig is van de PT cursus en een link toevoegt.

Voor bepaalde praktische gidsen zullen we specifiek aangeven dat je deze met je eigen cliënten mag delen.

Veel leerplezier!

Het examen

“Moet ik dit allemaal onthouden?” vraag je jezelf misschien af tijdens de cursus. Dit is een cursus voor volwassenen, dus in principe is het antwoord eenvoudig: onthoud wat je interessant vindt. Er is natuurlijk wel het examen voor degenen die gecertificeerd willen worden. Om te weten welke inhoud je moet onthouden voor dit examen, kun je een 2-stappenregel toepassen:

1. Zou ik dit ooit aan een cliënt moeten uitleggen als een evidence-based PT?
2. Zo ja, kan ik dit dan makkelijk opzoeken?

Als het antwoord nee is, moet je het onthouden. Als je het makkelijk kunt opzoeken, of het is informatie die je in de praktijk niet vaak nodig hebt, hoef je alleen te onthouden waar je het in de cursus kunt vinden. Net zoals tijdens het geven van personal training mag je tijdens het examen alle cursusmaterialen raadplegen (openboekexamen).

Het examen bestaat uit 3 onderdelen:

- Een theoretisch examen
- Oefeningstechniekvideo’s
- Het opstellen van een volledig coachingsprogramma voor een door ons aangeleverde fictieve cliënt

Als je slaagt voor het examen, mag je jezelf officieel een gecertificeerd Henselmans personal trainer noemen. Je ontvangt een fysiek certificaat van premium printkwaliteit via First Class Royal Mail. Als je een actief fitnessbedrijf hebt, kun je jezelf ook registreren in onze database van Henselmans gecertificeerde personal trainers. Het examen wordt binnen 3 weken na afronding beoordeeld.

1. Openboekexamen

Om te testen of je de benodigde kennis hebt om een Henselmans gecertificeerd personal trainer te worden, moet je een online examen afleggen. Het theoretisch examen vindt plaats via de ProProfs-websoftware (dezelfde software die wordt gebruikt voor de tussentijdse toetsen). Je kunt de webapplicatie openen met elke browser, dus je bent niet gebonden aan een fysieke locatie. Het kan echter zijn dat je jezelf moet identificeren met je webcam of camera en je identiteitsbewijs moet laten zien om te verifiëren dat jij het examen maakt.

Je kunt het examen op elk moment starten gedurende 2 kalenderdagen, in het weekend van **11 & 12 december 2027**. Vanaf het moment dat je begint, heb je 6 uur om het examen te voltooien. De meeste mensen hebben de volledige 6 uur nodig, dus bereid je hierop voor. We adviseren om een van de volgende browsers te gebruiken op een laptop of desktop: Mozilla Firefox, Google Chrome, Microsoft Edge of Safari. Als je je browser om welke reden dan ook sluit zonder op te slaan, raak je al je gegevens kwijt en moet je helemaal opnieuw beginnen(!) Hier kunnen wij niets aan doen, omdat dit een probleem aan de kant van de gebruiker is. Zorg er dus goed voor dat je alles goed voorbereidt.

Er zijn geen herkansingen. Je kunt per cursus maar één keer het examen maken. Als je het examen deze keer niet wilt doen, kun je het uitstellen naar de volgende cursusronde. Dit kan zo vaak als je wilt. Meld dit wel in de commentsectie van het examenbericht in de groep. Als je niet meldt dat je het uitstelt en het examen niet maakt, zak je automatisch.

De toegangsinformatie voor het examen wordt in de groep geplaatst voordat het examen begint.

Het examen bestaat uit 70 willekeurig geselecteerde vragen uit een grote database, met de volgende vraagvormen: juist/onjuist, meerkeuze met selectievakjes, invulvragen, meerkeuzevragen en open/essayvragen.

Na het examen beoordelen we alle antwoorden anoniem en ontvang je een Latijns cijfer op basis van het percentage behaalde punten ten opzichte van het totaal aantal mogelijke punten. Deze percentages lijken misschien gemakkelijk te behalen, maar we hanteren negatieve puntentoekenning. Daardoor is het verwachte puntenpercentage bij willekeurig gokken 0%. Een meerkeuzevraag van 10 punten met 4 antwoordopties levert bijvoorbeeld een 10 / 4 = 2,5 puntenaftrek voor een fout antwoord.

- 0-54%: gezakt
- 55-79%: geslaagd
- 80-84%: cum laude
- 85-94%: magna cum laude
- 95-100%: summa cum laude

Elke oefeningstechniekvideo met een onjuiste uitvoering levert een puntenaftrek van 25% op. Bijvoorbeeld: als je 75% hebt behaald voor het theoretische deel, maar bij één van de oefeningstechniekvideo's een verkeerde uitvoering laat zien, wordt je totale score 50%.

Tot nu toe is ongeveer 95% van de cursisten die het examen hebben afgelegd, geslaagd. Als je al het cursusmateriaal hebt bestudeerd en het examen serieus neemt, zou je moeten slagen. Als je dat niet hebt gedaan, is de kans groot dat je niet slaagt.

2. Oefeningstechniekvideo’s

Om een Henselmans gecertificeerd personal trainer te worden, is het essentieel dat je de oefeningstechniek correct volgens het boekje kunt uitvoeren. Als onderdeel van het examen moet je 4 video’s uploaden waarin je de correcte uitvoering van minimaal 3 herhalingen van elk van de volgende 4 oefeningen demonstreert. Elke video moet je hele lichaam tonen tijdens de volledige herhaling, zonder ondersteunend trainingsmateriaal: geen powerliftriem, Olympische gewichthefschoenen (squat schoenen) of knee/elbow wraps. Knee en elbow sleeves zijn echter toegestaan.

1. Deadlift: of een powerlift deadlift of een Romanian deadlift
   Videohoek: recht van de zijkant. Je heupen moeten gedurende de volledige herhaling zichtbaar zijn.
   Techniekcriteria:
   a. Je lumbopelvische complex blijft dicht bij de anatomische uitgangspositie (neutraal).
   b. Volledige heupextensie bovenin.
   c. Je houdt de stang ongeveer boven je zwaartepunt, wat normaal gesproken betekent dat deze boven je (midden)voeten blijft.

2. Squat: of een powerlift squat of een front squat
   Videohoek: recht van de zijkant. Je heupen moeten gedurende de volledige herhaling zichtbaar zijn.
   Techniekcriteria:
   a. Er vindt tijdens de oefening geen zichtbare bekkenkanteling of wervelflexie plaats.
   b. Je bereikt minimaal parallel.
   c. Er is geen sprake van flinke knee valgus (naar binnen vallen).
   d. Je houdt de stang ongeveer boven je zwaartepunt, wat normaal gesproken betekent dat deze boven je (midden)voeten blijft.

3. Barbell standing overhead press (military)
   Videohoek: diagonaal van de voorkant (of maak één video recht van de zijkant en één van voren). Je handen en heupen moeten gedurende de volledige herhaling zichtbaar zijn.
   Techniekcriteria:
   a. Je bereikt volledige Olympische lock-out.
   b. De stang raakt je borst of sleutelbeen in de bodempositie.
   c. Je houdt je ellebogen ruwweg onder de stang.
   d. Er is geen overmatige lumbale wervelextensie (holling).
   e. Je gebruikt geen leg drive.

4. Powerlifting bench press
   Videohoek: diagonaal van de voorkant. Je handen en heupen moeten gedurende de volledige herhaling zichtbaar zijn.
   Techniekcriteria:
   a. De stang raakt onderin je bovenste buikspieren of borst.
   b. Er is volledige lock-out bovenin.
   c. Je schouderbladen blijven tijdens de set in retractie en je thoracale wervelkolom in extensie.

Naast de bovenstaande criteria zijn een goede controle over het gewicht, balans, maximale range of motion en symmetrie belangrijk voor alle oefeningen. Voor de powerlifts gelden ook de IPF Powerlifting-regels (sectie ‘Powerlifts and rules of performance’). Het gewicht, het herhalingstempo en je trainingsoutfit worden niet beoordeeld (maar kunnen wel stijlpunten opleveren).

De video moet in feite kunnen dienen als een schoolvoorbeeld van correcte techniek voor die oefening. (Hoewel je zult leren dat niet iedereen de lifts op deze manier hoeft uit te voeren!) Je hoeft je verder geen zorgen te maken over de details van de video, zolang je er maar zeker van bent dat we je techniek goed kunnen beoordelen.

Aan het begin van ten minste één video moet je gezicht duidelijk zichtbaar zijn en moet je een officieel identiteitsbewijs duidelijk aan de camera tonen (bijvoorbeeld een rijbewijs, paspoort of identiteitskaart). Als je in geen enkele andere video duidelijk te herkennen bent als dezelfde persoon, moet je jezelf ook in die video identificeren. Als er naast jou andere personen zichtbaar zijn in de video of betrokken zijn bij het maken ervan, inclusief eventuele camerapersoon, moet je schriftelijke toestemming van hen verkrijgen en hen informeren dat de video door elke docent van de cursus kan worden bekeken.

Als je een medische aandoening hebt waardoor je een bepaalde oefening niet kunt uitvoeren, vermeld dit dan in plaats van de video en lever hiervoor formeel bewijs aan (bijvoorbeeld een doktersverklaring of een röntgenfoto).

Technische specificaties

Alle 4 de video's moeten elk kleiner zijn dan 100 MB, een minimale resolutie hebben van 640x480 en maximaal 2 minuten duren. Alle video’s moeten onbewerkt zijn en intacte metadata hebben (als je niet weet wat dit zijn: ze moeten intact zijn, want ze worden automatisch aangemaakt). Op deze manier kunnen wij zien wanneer de opname is gemaakt.

Inzending

Controleer of je inzending aan alle eisen hierboven voldoet. Bekijk elke video en vergelijk deze met een demonstratievideo van dezelfde oefening uit de cursus. Kan jouw video die demonstratie vervangen? Zo niet, maak dan een betere video. Er zijn geen herkansingen voor het examen, dus de meeste cursisten moeten minstens 3 van de 4 video’s met een technisch correcte uitvoering inleveren om te slagen.

Je mag echter één keer proefvideo's insturen naar richard@mennohenselmans.com om je techniek door ons team te laten beoordelen. Inzendingen moeten uiterlijk 3 weken voor de examendatum zijn ontvangen. Je ontvangt binnen 2 weken een korte beoordeling.

Upload de 4 video's naar een streamingwebsite, zoals Vimeo, of een clouddienst zoals Google Photos, Google Drive, iCloud of Dropbox. Upload je video's niet naar YouTube, omdat het niet is toegestaan om daar je identiteitsbewijs te tonen en je video mogelijk wordt verwijderd. Stuur vervolgens de 4 links naar je geüploade techniekvideo's per e-mail naar richard@mennohenselmans.com vóór het einde van het theoretische examen. Voeg in dezelfde e-mail ook het door jou ontworpen coachingsprogramma toe: zie hieronder.

3. Coachingsprogramma casus

Om een Henselmans gecertificeerd personal trainer te worden, moet je ervaring hebben met het opstellen van trainingsprogramma's. Daarom moet je een volledig fitnessprogramma inleveren voor een fictieve cliënt die wij je geven. Het programma moet minimaal het volgende bevatten.

- Een krachttrainingsprogramma met een gedetailleerde specificatie van de trainingsintensiteit, het volume, de frequentie, rustintervallen, oefeningsselectie, oefeningstechniek, oefeningsvolgorde, periodisering, warming-ups en nabijheid tot falen.
- Gedetailleerde aanbevelingen voor macronutriënten en voedingsadvies.
- Gedetailleerd advies over supplementen.
- Uitleg over je keuzes. Je wordt voornamelijk beoordeeld op de redenen, uitleg en onderbouwing van de keuzes die je in je programma maakt. Je kunt de uitleg direct in het programma toevoegen, opmerkingen invoegen of je uitleg in een apart document zetten.

Je hebt volledige vrijheid in hoe je het programma presenteert. Je kunt de aangeleverde spreadsheets en casussen uit de cursus hiervoor als voorbeeld gebruiken. Je mag echter maximaal 3 bestanden meesturen. Als je extra bestanden hebt gemaakt, zoals een spreadsheet, kun je daar vanuit je meegestuurde bestanden naar linken. Stel je voor dat je een cliënt bent die jouw programma ontvangt: bevat het alles wat je nodig hebt om je fitnessdoelen te bereiken? Als je cliënt niet tevreden zou zijn met je programma, zijn wij dat ook niet!

Je programma wordt als volgt beoordeeld.

- Onvoldoende (0%): je programma is zeer onvolledig, onveilig of toont aan dat je de cursusmaterialen op cruciale punten niet begrijpt.
- Voldoende (55%): je programma past de basisprincipes van de casus redelijk toe.
- Expert (80%): je hebt met een uitgebreid en op maat gemaakt programma aangetoond dat je de casus beter dan op basisniveau begrijpt.
- Voorbeeldig (95%): je hebt aangetoond dat je de wetenschap en de praktische toepassing van elke nuance van de casus duidelijk beheerst. Je casus kan in de cursus worden opgenomen.

Je eindcijfer is het gemiddelde van je cijfers voor de casus en het theoretische examen, minus eventuele aftrek voor techniek. Dit wordt berekend op een schaal van 0 tot 100 als 0,5 × [cijfer theoretisch examen] + 0,5 × [cijfer casus] – 25 × [aantal techniekvideo's met onvoldoende uitvoering].

Je ontvangt de casus in week 35, samen met de casussen voor de trainingsprogramma's. Je mag één keer een voorbeeld van je casus insturen naar richard@mennohenselmans.com om deze door ons team te laten beoordelen. Inzendingen moeten uiterlijk 3 weken voor de examendatum zijn ontvangen. Je ontvangt binnen 2 weken een korte beoordeling met punten waarop je je kunt verbeteren.

Stuur het programma dat je hebt ontworpen, samen met de links naar je 4 techniekvideo's, naar richard@mennohenselmans.com voordat het theoretische examen eindigt.

Het examen kan misschien spannend klinken, maar als je er de moeite voor doet, zul je slagen en tegelijkertijd een bekwame personal trainer worden. Veel succes en vooral veel plezier met de cursus!

Feedback

Als je feedback over de cursus hebt, klachten wilt melden of iets privé wilt bespreken, kun je een e-mail sturen naar info@mennohenselmans.com. Belangrijke zaken worden naar mij of Menno doorgestuurd voor afhandeling. Feedback uit alle bronnen, inclusief een anonieme enquête, wordt meegenomen in de evaluatie na de cursus om toekomstige cursussen te verbeteren. We streven ernaar elke cursus beter te maken dan de vorige, dus we waarderen constructieve feedback zeer.

Cursusbijdragers

De Henselmans PT Cursus is officieel opgesteld door de volgende personen, in alfabetische volgorde.

- Anastasia Zinchenko: auteur, onderzoeker
- Fredrik Tonstad Vårvik: onderzoeker, auteur
- Ivan Brkic: grafisch vormgever, webdesigner
- Joe Flaherty: editor
- Luis Villaseñor: docent van de Spaanse PT cursus, editor
- Menno Henselmans: oprichter, hoofdauteur, hoofdredacteur
- Nevin Barnett: docent van de Franse PT cursus, editor
- Reinier de Wit: onderzoeker, editor, head administrator
- Richard Bell: docent van de Nederlandse PT cursus
- Sanne Leenman: recruitment consultant
- Sten van Aken: onderzoeker
- Stijn van Willigen: editor, onderzoeker, grafisch ontwerper
- Thomas Campidell: onderzoeker, auteur, docent van de Duitse PT cursus
- Vincent Huisman: auteur (alleen businessmodule)