

# Henselmans PT cursus: inhoud 2019



# VOEDINGSMODULE

- 'Doe-het-zelf-wetenschap'

Het vinden en interpreteren van wetenschappelijk onderzoek

- Macro-optimalisatie: eiwitname
- Macro-optimalisatie: vetten en koolhydraten
- Het aanpassen van macro's

Op basis van de fysiologische en psychologische behoefte van het individu

Inclusief het testen van koolhydraattolerantie

- Het ketogeen dieet: voor- en nadelen
- Het begrijpen van het menselijk metabolisme

Factoren die het energieverbruik bepalen, refeeds, de 'setpoint'-theorie, metabole schade, adaptieve thermogenese, etc.

- Calorie-inname bepalen

Vetverlies, spieropbouw en het veranderen van de lichaamssamenstelling

- De voortgang bijhouden

vetpercentage meten; realistische verwachtingen

- Nutriënt timing 1

intervalvasten en afgeleiden hiervan, maaltijdfrequentie, de effecten van het circadiaans ritme

- Nutriënt timing 2

Pre- en post-workout voeding

- Voeding-Training interacties
- Casussen: voeding en Q&As
- Ad libitum diëten

Hoe je vetmassa verliest en spieren opbouwt zonder je macro's bij te houden

- Psychologie

Hoe je ervoor zorgt dat iemand zich aan een programma kan houden

- Wedstrijdvoorbereiding en 'peak week' protocollen

Hoe je je fysiek voor een wedstrijd of shoot kunt perfectioneren

- Het circadiaans ritme en je levensstijl

Inclusief het optimaliseren van slaap en het omgaan met stress

- Gezondheid en diëten: een conceptueel kader

- Productkeuze voor gezondheid en anabolisme

Inclusief een recensie van gluten, granen, soja, zuivel, fruit, etc

- Meer dan macro's: micronutriënten

- Veganistische diëten voor spiermassa en vetverlies

- Supplementen: een complete gids

- Een objectieve kijk op anabole androgene steroïden: voor- en nadelen

- Schoonheid

Acne, zonnebaden, cellulitis, haaruitval

# TRAININGSMODULE

- Hoe groeit een spier: de mechanismen
- Kracht vs. massa
- Het optimaal samenstellen van een trainingsprogramma
  - Volume, frequentie en intensiteit
- Individuele variabiliteit
  - Waarom andere mensen een ander programma behoeven
- Autoregulatie en spier-specifieke hypertrofie
- Werkcapaciteit
- Geslachtsafhankelijke programmering
  - Inclusief anticonceptie, zwangerschap, de menstruatiecyclus en andere vrouwspecifieke onderwerpen
- Krachttraining voor senioren
- Herhalings tempo
- Rustperiodes
- Volgorde van oefeningen
- Gevorderde trainingstechnieken
  - Rest-pause, drop sets, blood flow restriction, reverse pyramiding, post-activation potentiation, etc
- Weerstandsoptimalisatie: biomechanica, banden en kettingen
- Het optimaliseren van je oefeningskeuze
- Trainingstechniek (inclusief praktijksessie)
- Periodisering en progressie
  - Cybernetisch/autoregulerend, golfperiodiserend en lineaire periodisering.
- Maatstaven, RPEs en autoregulatie
- Casussen: trainingprogramma's en Q&As
- Blessures en (p)rehabilitatie

- Stretchen
- Foamrollen
- Trainingsmateriaal: riemen, wraps, sleeves en schoenen

# BUSINESS-MODULE

- Marketing basics
- Online coaching benefits
- Getting online coaching clients
- Finding your strengths
- Picking a niche
  - Niche authorities
  - The canvas method
- Building your email list (Facebook ads, lead magnets)
- Promotion tactics
- First clients' service
- Developing systems
- Testimonials
- Leveraging social media
  - Facebook
  - Instagram
  - Youtube