



MENNO HENSELMANS

— Science to master your physique —

CURSUS OVERZICHT

www.MennoHenselmans.com

Hoi, Richard hier, je docent. 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 fitness professional. 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	2
De gemeenschap	2
Technische gedeelte	3
De regels	4
Vragen.....	4
Casussen	5
Betaling	6
Auteursrecht.....	6
Cursus inhoudsopgave	7

Hoe de cursus werkt

Ik zal wekelijks een of meerdere cursusmodules plaatsen in de Facebook groep. In de opmerkingensectie onder de desbetreffende berichten zullen we de module vervolgens de gehele week gaan bespreken. Alle extra's, zoals de live video Q&A's, fysieke bijeenkomsten, extra aanvullende materialen, en het examen zullen ook in een aparte bericht worden aangekondigd en besproken. Het enige wat je dus hoeft te doen om de cursus goed te volgen, is om de Facebook groep bij te houden.

De gemeenschap

Voel je vrij om te reageren op alle onderwerpen! We hebben wereldniveau atleten, academici uit verschillende disciplines en personal trainers met tientallen jaren aan ervaring binnen onze kring. Plus het feit dat je de volgende 8 maanden door gaat brengen met je mede klasgenoten. Netwerken en praten met je klasgenoten kan je ervaring van de cursus heel erg verrijken! Wie weet bouw je hier wel heel goede vriendschappen op met medecursisten!

Het is natuurlijk ook prima als je op de achtergrond wilt blijven en puur de cursusmaterialen wilt lezen. Hoe actief je bent, is volledig aan jou.

Technische gedeelte

Om makkelijk in de groep te komen vanuit je Facebook overzicht, kan het heel handig zijn om een snelkoppeling in te stellen. Deze stelt je in staat er met een enkele klik in te komen. Hieronder zie je hoe dit moet.



De meeste cursusdocumenten, waaronder het document dat je nu aan het lezen bent, bevatten een index. Als je het Navigatiepaneel/Navigation Panel (Word) opent, of Bladwijzers/Bookmarks (PDF) aan de linkerkant, zal je deze zien verschijnen. Dit maakt het veel makkelijker om de documenten te navigeren.

Facebook bevat ook de volgende handige functies:

- Live Video Q&A sessies binnen de groep.
- Het makkelijk delen van bestanden.
- Je kunt mensen die je een vraag wilt stellen, taggen (gebruik @[voer gebruikersnaam in])
- Genestelde, live reacties.
- Je kunt je abonneren op reactie notificaties door een post te 'Liken' en je 'Afmelden' door met je rechtermuisknop in de rechter bovenhoek van een post te klikken.

De regels

Vragen

Er zijn een aantal regels om dingen georganiseerd te houden.

Om de discussie centraal te houden, willen we jullie verzoeken om de vragen en reacties over verschillende onderwerpen, binnen de desbetreffende post te houden. Ga niet aparte posts maken voor elke vraag. Dit zal de cursus snel onoverzichtelijk maken, wat we niet willen.

Als je een vraag hebt over een onderwerp dat niks te maken heeft met het onderwerp van de week, kijk dan eerst even bij de planning om te zien of dit later aan bod zal komen. Dat is hoogstwaarschijnlijk namelijk wel het geval.

Voor vragen die niet gerelateerd zijn aan een onderwerp, of voor algemene dingen, zullen we een aparte post maken die de 'Cursus Chat' genoemd zal worden. Voel je vrij om hierin vragen te stellen aan de gehele groep, over wat je maar wilt.

Als we een antwoord of reactie 'liken', zonder verdere opmerking, betekent dit dat we er niks aan toe te voegen hebben.

Voel je ook vrij om de vragen van anderen te beantwoorden, als je een nuttige bijdrage kan leveren! Ik ben zeker niet de enige persoon in de groep die waardevol informatie kan verschaffen!

Feedback

Als je uitgebreide feedback hebt voor de cursus, klachten, of dingen die je het liefst privé bespreekt, dan kun je mailen naar richard@bell-coaching.com. Serieuze kwesties zullen altijd door mij persoonlijk worden opgepakt en worden opgelost. Feedback vanuit alle bronnen, waaronder anonieme enquêtes, zullen vervolgens worden meegenomen om de cursus te verbeteren voor toekomstige rondes. We streven naar een constante verbetering, zodat elke cursusronde weer beter is dan de vorige! Continue groei is het doel, om zo de beste kwaliteit te leveren.

Casussen

De uitzondering op de regel van het maken van posts, is het plaatsen van casussen. Een casus is een vraag die teveel context zou vergen om beantwoord te worden in een enkele Facebook reactie.

Als je een (cliënt)casus hebt die je wilt delen, of waar je feedback op wilt van de medecursisten, kun je deze in de Facebook groep plaatsen als je aan de volgende regels houdt:

1. Kijk in de cursusplanning eerst of we hierover specifieke casussen gaan behandelen. Er zijn namelijk specifieke weken waarin we casussen zullen behandelen voor zowel training, als voeding.
2. Start de post met #Casus en voeg een document toe met zoveel mogelijk informatie over de casus: hoe meer context, hoe beter.
3. Stel een specifieke (!!) 'onderzoeksvraag'. De nadruk ligt hierbij op zeer specifieke vragen, die gerelateerd zijn aan het huidige onderwerp: we kunnen je niet helpen met 'stel alsjeblieft een heel programma op voor mijn cliënt'. Voorbeeld van een goede vraag: 'Hoe bereken ik de BMR van deze persoon?' Voorbeeld van een slechte vraag: 'Hoe stel ik het programma van deze persoon op?'
4. Voeg toe wat jij denkt dat het antwoord op de vraag is. Bij bovenstaand voorbeeld zou je elke berekening toe moeten voegen die verricht is, met elke tussenstap. Niet simpelweg 'is het 2043?' als vraag.

Vervolgens gaan we dit dan met zijn allen bespreken.

Als je een vraag hebt waar anderen geen profijt van hebben, of een persoonlijke vraag, dan kun je Menno mailen op zijn mail adres voor cliënten op coaching@mennohenselmans.com of Richard op richard@bell-coaching.com.

Betaling

Zorg er alsjeblieft voor dat je betaling in orde is. Enige tijd die we moeten besteden aan bureaucratische dingen, is tijd die we niet aan de cursus kunnen besteden. Dus je benadeelt jezelf er alleen maar enorm mee.

Als je via PayPal betaald en om wat voor reden ook, zoals onvoldoende saldo of een verlopen credit card, een annulering van je betaalprofiel hebt, moet je je [opnieuw registreren op de website](#) via het registratieformulier. Geef hierbij PayPal weer aan als betalingsmethode. Het opnieuw activeren van het oude betalingsprofiel wordt vaak niet toegestaan door PayPal. Zorg ervoor dat je ons laat weten dat je opnieuw hebt geregistreerd via info@mennohenselmans.com. Zo kunnen we namelijk je nieuwe betaling op tijd annuleren, omdat er anders automatisch teveel in rekening gebracht wordt(!).

Als je via een automatische bankoverdracht betaalt, zorg er dan voor dat je het geautomatiseerde betaalprofiel goed hebt in gesteld, waarbij het maandelijks hetzelfde bedrag overmaakt. Als de betaling niet maandelijks automatisch verloopt, met een constante hoeveelheid, kan het zijn dat onze bank de betaling niet registreert.

Voor vragen omtrent je betaling, kun je contact met onze administratie opnemen via info@mennohenselmans.com

Auteursrecht

Alle inhoud van deze cursus zijn auteursrechtelijke bescherm door ons. Desondanks vinden we het prima als je stukjes tekst of citaten deelt met je vrienden, of ze online plaatst, zolang je erbij vermeldt dat het uit de PT Cursus komt [met een link](#).

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

Veel leerplezier!

Cursus inhoudsopgave

De inhoudsopgave – waarin exact staat wanneer we wat behandelen – kan hieronder worden gevonden. Zodra de nieuwe lesmaterialen wekelijks in de groep worden geplaatst, zal ik deze hyperlinken in het overzicht. Op deze manier heb je constant een handig overzicht van het geheel.

Om de cursus beknopt op te sommen qua volgorde: het eerste gedeelte van de cursus focust zich op voeding, het tweede gedeelte op training en daarna worden er diverse uiteenlopende onderwerpen behandeld.

De cursusindeling kan gaandeweg worden aangepast op basis van feedback, verzoeken vanuit de groep, extra toevoegingen gaandeweg, en updates op basis van nieuw onderzoek.

Week 1

- Doe-het-zelf wetenschap
 - Hoe je beter kan leren
 - 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 jo-jo effect.
- Het optimaliseren van de energie-inname
 - Cutten, bulken en body recomposition
 - Hoe je nutriëntverdeling optimaliseert
 - Hoe je het lichaamsvetpercentage schat
 - Macro's tracken: veelgemaakte fouten
 - Hoe je progressie en lichaamssamenstelling meet

Week 4

- Eiwit
 - Eiwitbehoefte
 - Eiwitkwaliteit
 - Vegetariërs
 - Geslacht, PEDs, trainingsvolume
 - Energieoverschot vs. energietekort
 - Eiwit timing
 - Eiwitabsorptie beperkingen
 - Het anabole window, gevestigd trainen & voeding rondom de training
 - Eiwit synchronisering
 - Maaltijdfrequentie

Week 5

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

Week 6

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

Week 7

- Het ketogeen dieet
 - Ketosewaarden, spaarstand en netto koolhydraat innames.
 - Keto-adaptatie en de ketogriep
 - Effecten op gezondheid, metabolisme, eetlust, prestatie en eiwitbalans
 - Cyclisch en gericht ketogeen diëten
 - Het meten van ketose
 - MCTs en exogene ketonen
 - Voor wie is het geschikt? Indicaties en contra-indicaties
 - Implementatie

Week 8

- Vasten en de effecten van het circadiaans ritme
 - Interval vasten & 'alternate day fasting'
 - PSMF: Protein Sparing Modified Fasting
 - Circadiaans ritme: timingsoverwegingen voor de macronutriënten
 - Carb backloading
 - Interactie tussen koolhydraten en vetten

Week 9

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

Week 10

- 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 11

- Gezondheidswetenschappen en voedingskeuzes
 - Wat maakt een dieet 'gezond'?
 - De effecten van voedingsbewerking: verhitten, invriezen, blenden
 - Biologische voeding
 - 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 en darmgezondheid
 - Hoe je herstelt bij ziek zijn

Week 12

- Ad libitum diëten: vet verliezen en spiermassa opbouwen zonder je macro's bij te houden
 - Hoe je de verzadiging van een dieet bepaalt
 - Fysiologische vs. psychologische hongerregulatie: eetsnelheid, sociale effecten, beslissingsvermoeidheid, zintuig-specificiteit, portiegrootte, effecten van je bioritme, training, slaap, lichaamssamenstelling, smakelijkheid, maaltijdfrequentie, zoetstoffen
 - Hongermanagement strategieën

Week 13

- Wedstrijdvoorbereiding en piekprotocollen
 - De verschillende klassen binnen de bekendste bonden
 - Carbloaden
 - Elektrolyten manipulatie
 - Diuretica en vocht afdrijven
 - 'Shitloading'
 - Poseren
- Uiterlijke verzorging
 - Acne
 - Tanning
 - Cellulitis
 - Haarverlies
 - Roos

Week 14

- Supplementen: een complete gids met elk supplement dat je moet kennen
- Hormonen en drugs
 - Geslacht specifieke regulatie van geslachtshormonen
 - Het interpreteren van bloedwaarden
 - AAS: voor- en nadelen en het managen van de bijwerkingen

Week 15

- Casussen: voeding
- Live video Q&A

Hier eindigt het voedingsdeel van de cursus. Vanaf dit punt zullen we verder gaan kijken naar trainingsonderwerpen, om vervolgens naar de overige onderwerpen te gaan.

Week 16

- Spieranatomie en contractie
- Het begrijpen van spiergroei
 - mTOR, MPS, satellietcellen, myonuclei, metabole stress, spierschade, hyperplasie, sarcoplasmatische hypertrofie, GAS
 - Regulatie van systemische en lokale groei: structurele balanstheorie.
- Kracht vs. massa & functionele training

Week 17

- Cardio voor vetverlies
 - De vetverbrandingszone
 - Gevaste cardio
 - Geschatte energieverbruik per activiteit
 - NEAT compensatie
 - EPOC
 - Hoe je het 'interference effect' beperkt
 - HIIT vs. LISS

Week 18

- Programma ontwikkeling
 - Trainingsintensiteit
 - Effecten op vermoeidheid, bindweefsel en het zenuwstelsel
 - Kracht vs. massa
 - De spier-specifieke hypertrofie methode
 - 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?

Week 19

- Programma aanpassingen
 - DNA testen
 - Het schatten van je maximale genetische potentie, relatieve ontwikkeling en spierbalans
 - Werkcapaciteit
- Het trainen van vrouwen
 - Geslachtsverschillen
 - Anticonceptie
 - Zwangerschap
 - Menstruatiecyclus: het effect op je training en voeding
 - Borstimplantaten
- Het trainen van jongeren en ouderen

Week 20

- Functionele spieranatomie: een visuele referentiegids
 - Buikspiertraining en plaatselijk vet verbranden

Week 21

- Oefeningsselectie
 - Functionele spieranatomie
 - Wat maakt een oefening effectief voor spiergroei?
 - Losse gewichten vs. machines
 - Compound oefeningen vs. isolatie oefeningen
 - Accommoderende weerstand: biomechanica, banden en kettingen
 - Aanbevolen oefeningen en techniekguides
 - Het tellen van volume: in hoeverre stimuleert een bepaalde oefening een bepaalde spiergroep?
 - Synergistische oefeningsselectie: functionele differentiatie en hoeveel oefeningen zou je moeten doen per spiergroep?

Week 22

- Oefeningstechniek & cues
 - De mind-muscle connection
 - Herhalings tempo
 - Kracht vs. Massa

Week 23

- Hoe je je trainingen structureert
 - Rustintervallen
 - Actief herstel
 - Oefeningsvolgorde
 - Circuit training, (antagonistische) supersets en paired sets

Week 24

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

Week 25

- Trainen tot falen
- Gevorderde trainingstechnieken
 - Geforceerde herhalingen en dropsets
 - RPE en snelheidsmonitoring
 - Reverse pyramiding, cluster sets en myo-reps
 - Verzwaard rekken
 - Excentrisch overladen
 - Post-Activation Potentiation (PAP)
 - KAATSU/blood flow restriction training (BFR)

Week 26 & 27

- Rekken
- Houdingscorrectie
- Opwarmen
- Blessuremanagement
 - Blessure diagnose, behandeling en actief herstel
 - Pijnwetenschap
 - Verkoelen vs. verwarmen, NSAIDs en RICE
 - Rehabilitatie materialen: braces, sleeves en tape
 - Foam rollen en massage
 - Chiropractie
 - Veelvoorkomende blessures van elk lichaamsdeel en hoe je deze behandelt

Week 28

- Trainingsmateriaal
 - Weightlifting riemen
 - Schoenen: wat moet je dragen in de sportschool?
 - Knie wraps
 - Lifting straps
- Powerlifting

Week 29

- Casussen: trainingsprogramma's
- Live video Q&A

Week 30

- 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 clientnaleving en motivatie

Week 31

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

Week 32

- Examen voorbereidingstijd met open Q&A
- Live video Q&A

6 & 7 februari: Examen

Het examen

“Moet ik dit allemaal onthouden?” is een vraag die je jezelf herhaaldelijk zal stellen tijdens de cursus. Dit is een cursus voor volwassenen, dus in principe is het antwoord simpel: onthoud wat je wilt. Desondanks is er natuurlijk het examen. Om hierbij te kijken welke stof je moet onthouden voor dit examen, kun je dit stappenplan hanteren:

1. Zou ik dit ooit moeten uitleggen aan een cliënt, als wetenschappelijk onderbouwde PT?
Zo ja, dan:
2. Kan ik dit makkelijk opzoeken?

Indien dit niet het geval is, kun je dit makkelijk opzoeken. Of als het informatie is die je niet regelmatig in de praktijk zult gebruiken, hoeft je alleen te onthouden waar je dit kan opzoeken in de lesstof. Net zoals tijdens het uitvoeren van het beroep van online coach, stellen we je in staat om alle cursusmaterialen tijdens het examen bij de hand te houden ('open boek examen').

Het examen wordt volledig online afgenomen, dus je hoeft nergens fysiek aanwezig te zijn. Je hebt een volledige periode van 2 kalenderdagen tot je beschikking om het examen te maken (48 uur dus). Als je een pauze neemt, moet je er wel zeker van zijn dat je internetverbinding stabiel is en je browser open blijft. Als je je browser afsluit, om wat voor reden dan ook, verlies je alle gegevens en zal je opnieuw moeten beginnen. Gemiddeld duurt het examen voor de meeste mensen zo'n 6 uur, om deze af te ronden.

Het examen bestaat uit 70 willekeurige vragen, uit een grote samengestelde database aan vragen. Dit kunnen allerlei vragen zijn, van 'waar/niet waar' vragen, tot open vragen, tot meerkeuze vragen, tot 'maak de vraag af' vragen.

Na het examen zullen we volledig anoniem de antwoorden gaan beoordelen. Je krijgt je uitslag op basis van deze scores:

- 0-39% correct: gezakt
- 40-79% correct: geslaagd
- 80-84% correct: cum laude
- 85-94% correct: magna cum laude
- 95-100% correct: summa cum laude

90+% van de studenten die het examen afnemen, slagen. De score van 40% lijkt misschien een lage standaard, maar we werken met negatieve beoordeling, om zo gokken te benadelen. Dus een multiple choice vraag die 10 punten waard is, met 4 mogelijke antwoorden, krijgt $10 / 4 = -2,5$ 'strafpunten' voor een fout antwoord.

Er zijn **geen herkansingen**. Je kan maar een examenpoging indienen per cursusronde.

Nee, hier worden geen uitzonderingen in gemaakt.

Als je het examen niet deze ronde wil afnemen, kan je deze uitstellen naar de volgende cursusronde (dit kan zo vaak als je wilt). Dit doe je door dit aan te geven in de examenpost die gemaakt zal worden in de Facebook groep. **Als je geen reactie plaatst dat je het examen uitstelt en je dient geen examen + de vereiste techniekvideo's (zie onderwerp omtrent oefeningsselectie) in, ben je automatisch gezakt.** Ook hier geldt: hier worden géén uitzonderingen in gemaakt.

De toegangsinformatie om voor het examen in te loggen, zal ook voorafgaande aan het examen in de Facebook groep worden geplaatst. Dit gebeurt voordat het examen start.