Fitness

Begeleiding klant op Campus Dilbeek

Naam + voornaam

# Beginsituatie

*Neem contact op met je klant en ga na waaraan hij wil werken. Stel gerichte vragen omtrent zijn/haar sportieve achtergrond zodat je zijn beginsituatie kent om de juiste testen te kiezen. Noteer hieronder jouw aanpak en de info van je klant.*

# Pre-testen

### Test 1: Klik of tik om tekst in te voeren.

Prestatiebepalende eigenschap die we willen testen + toelichting waarom je deze kiest:

Klik of tik om tekst in te voeren.

Benodigdheden test:

Klik of tik om tekst in te voeren.

Opstelling test:

Afbeelding met wit, ontwerp

Automatisch gegenereerde beschrijving

Beschrijving van de testuitvoering:

Klik of tik om tekst in te voeren.

Referentienorm + niveau en leeftijd van de referentiegroep die je gekozen hebt:

Klik of tik om tekst in te voeren.

Bronvermelding:

Klik of tik om tekst in te voeren.

# Doelstelling vastleggen door interpretatie van de resultaten

## Interpretatie van de resultaten

*Noteer de resultaten van de pre-test en interpreteer deze resultaten uitgebreid door deze met de norm te vergelijken*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pre-test** | **Post-test** | **Norm** | **Interpretatie** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Doelstelling volgens SMART principe

*Formuleer op basis van interpretatie één of meerdere doelstellingen waar je met je student zal aan werken*

Klik of tik om tekst in te voeren.

# Trainingsschema

***Werk een schema uit van 8 weken met minimum 2 trainingen/week:***

*-opwarming moet aanwezig en uitgeschreven zijn*

*-zorg voor een juist opbouw in volume en intensiteit van trainingen*

*-zorg voor voldoende variatie*

# Begeleiding

*Je gaat gedurende de 8 weken je klant ook opvolgen zodat die het trainingsschema succesvol kan afwerken. Dit door soms een training te begeleiden of data te analyseren van trainingen. We verwachten minimum 1x per week contact tussen jou en je klant (in real life). Om dit op te volgen zal je klant een vragenlijst moeten invullen op het einde van het traject.*

# Post-testen: vooruitgang meten

*Noteer de resultaten van de post-test en interpreteer de resultaten. Is er progressie? Waarom wel/niet?*

# Eindevaluatie

*Bespreek het trainings- en begeleidingstraject*