

Bijscholing:

RUGBY: meer dan alleen een balspel

Strength and conditioning

Wanneer: Donderdag 8 april 2010

Plaats: Terrein van RC Antwerpen, de Mitterleie in Edegem

Wegbeschrijving: <http://www.antwerprc.be/index.php?page=16>

Uur: Start: 19u30
Einde: 22u30

Met onder andere de volgende thema's:

- *planning van conditietraining en fitness doorheen het jaar.
- *training tot training planning.
- *aerobic fitness training.
- *anaerobic fitness training Lactic acid and (ATP-PC)
- *lichaamsstabiliteit.
- *krachttraining.

Door: **Theo Pickels (Australische physical coach)**

Deze bijscholing telt mee voor het Vivaldipplan!

Gelieve in te schrijven voor woensdag 31 maart!

Naar mathias.vrb@skynet.be met vermelding naam+rugbyclub+GSM-nummer.

Organisatie van:

