



ACADEMY

STRONG VIKING INSTRUCTOR
STRONG VIKING LAB

BROCHURE 2018/2019





INFORMATIE STRONG VIKING INSTRUCTEUR

Strong Viking is de grootste obstacle run organisator van Europa en de afgelopen 5 jaar uitgeroepen tot beste obstacle Run van Nederland.

In deze 2-daagse module tot Strong Viking Instructor reiken wij jou de handvaten aan die je kunt inzetten bij het optimaal voorbereiden en begeleiden van Strong Viking deelnemers. Obstacle Course Racing (het zo snel mogelijk afleggen van een hindernis parcours) is ooit ontstaan als een trainingsmethode in het leger en nu uitgegroeid tot de snelst groeiende sport van de afgelopen jaren. Doordat het een relatief nieuwe sport is vraagt het een nieuwe manier van trainen, welke deze module zal behandelen. Na afronding van deze module heb je geleerd om een compleet en optimaal persoonlijk trainingsprogramma voor Strong Viking deelnemers samen te stellen.





VOORDELEN

Na het behalen van het Strong Viking Instructor examen profiteer je van een aantal voordelen bij Strong Viking:

- Strong Viking Instructors worden vermeld op www.strongviking.com. In aanloop naar evenementen wordt deze pagina gepromoot onder alle Strong Viking volgers (300.000 volgers in Nederland).
- Digitaal logo/social mediapakket voor gebruik in eigen communicatie.
- Een keer gratis gebruik maken van het Strong Viking Lab (met maximaal 12 personen) voor een training. Daarna kun je het Strong Viking Lab voor het gereduceerde tarief van €79 per uur huren (max 12 personen).
- Kortingscode waarmee jij en jouw trainingsgroep altijd voor het Early Bird tarief kan inschrijven voor Strong Viking evenementen.
- 20% korting in de Strong Viking webshop (www.obstaclerunshop.com).
- Strong Viking Instructor shirt (by Björn Borg) t.w.v. €30.

In 2020 komt er een jaarlijkse bijscholing dag, waar verschillende workshops worden gegeven.



PAKKET

Prijs opleiding

€ 295,00, exclusief BTW.

Datum & Locatie

16 en 17 maart 2019.

Strong Viking Lab

Spinding 6

5431 SN Cuijk.

Programma

De duur van de opleiding bedraagt twee dagen.

Aanvangstijden per dag: 09.30u - 17.00u.

Tussen 12.30 t/m 13.30 is er een gezamenlijke lunch en gedurende de dag zijn er twee koffiepauzes. Bij aanvang van dag 1 ontvang je de studiemanual & klapper. Vooraf ontvang je een pre-manual die je goed dient door te nemen voor essentiële basiskennis. Voor het volledige instructor programma verwijzen wij naar de bijlage van de brochure.

Niveau

HBO-denkniveau.

Bij voorkeur enige ervaring als trainer/begeleider (niet verplicht). De cursus wordt in het Nederlands gegeven.

Inschrijven

Inschrijven voor de opleiding kan tot en met zondag 09 maart 23.59 uur:

www.strongviking.com/academy.

Certificaat

Deelnemers ontvangen een certificaat na certificering voor het (multiplechoicetest) theorie-examen en het praktijkexamen.

Het examen vindt plaats aan het einde van dag 2 van de module. Wanneer het examen niet is behaald kan er binnen 3 maanden eenmalig kosteloos herexamen worden gedaan tijdens een van onze trainingen in het Strong Viking Lab in Cuijk.





Het programmaoverzicht;

Dag 1 - Zaterdag 16 maart 2019*

Deel 1

Strong Viking 'Missie en Visie'
Fysieke systemen
Trainingsvariabelen
Stel een SV-programma samen
Wim Hof methode - techniek

Lunchpauze*

Deel 2

Strong Viking training principes
Strong Viking methoden
Strong Viking technieken
De 5 belangrijkste pijlers
OCR Series

Dag 2 - Zondag 17 maart 2019*

Deel 1

Algemene voedingsleer
Eiwitten, vetten, koolhydraten
Vitamines & mineralen
Supplementen
Vochtbalans

Lunchpauze*

Deel 2

Wim Hof methode - Ice Challenge
Fysieke test (SV-WOD)
Examen afnemen
Certificaat uitreiking

* Gedurende de opleidingsdagen worden theorie en praktijk afgewisseld.

* Wij verzorgen op beide dagen een lunch en er is gratis koffie en thee beschikbaar. Het meenemen van eigen consumpties is toegestaan.

Voorwaarden

De prijs is inclusief studiemateriaal, examen en herexamens. Een vooropleiding is niet vereist, echter een grote pré als je (personal)trainers ervaring hebt. Vanaf 18 jaar. Om deel te kunnen nemen aan het examen is 100% aanwezigheid vereist.