

Word nu T.O.P. Trainer;

De nieuwe kwaliteitsstandaard in de wereld van fysieke training!

Wist u dat:

- 43% van de instructeurs m.b.t fysieke training “out of shape” zijn?
- 63% van de instructeurs op fitnesscentra de basisprincipes van fysieke training niet begrijpen?
- 81% van de mensen die trainen bij fitnesscentra de basisprincipes van training niet begrijpen?
- 92% van de mensen die trainen bij fitnesscentra vinden dat ze geen of onvoldoende resultaat behalen?

Aan de hand van deze cijfers kunnen we stellen dat de kennis en fysieke toestand van de gemiddelde personal- en fitnesstrainer veel te wensen overlaat. Mede daarom heeft **TheOverloadPrinciple.com** het ‘**Overload Certification Program**’ gestart.

Dit jonge dynamische bedrijf staat vooral bekend om het leveren van ongekende resultaten in zeer korte tijd en is hard op weg de nieuwe kwaliteitsstandaard te worden in de wereld van fysieke training.

Het ‘Overload Certification Program’

Het gehele ‘**Overload Certification Program**’ is gebouwd op de schat aan kennis die de trainers van TheOverloadPrinciple.com rijk zijn. Voor iedereen dus nu de kans daar een graantje van mee te pikken! Enige voorkennis op het gebied van voeding, supplementen en training is van belang voor het goed kunnen volgen van de diverse theorie- en praktijklessen.

Het trainingstraject bestaat uit een groot aantal deel-opleidingen die naar willekeur te volgen zijn en is in het bijzonder geschikt voor trainers, instructeurs, therapeuten etc. die de intentie hebben om zelfs sporters op het hoogste niveau te gaan trainen en begeleiden.

Zo leer je de diverse Olympic Lifts, ‘Dirty Tricks’, en geheimen van TheOverloadPrinciple.com.

Over de T.O.P. opleiding

Een van de opleidingen binnen het ‘**Overload Certification Program**’ is de opleiding tot T.O.P. trainer. De diverse andere opleidingen vind je op www.theoverloadprinciple.nl. De T.O.P. Trainer opleiding bestaat uit 3 modules van ieder 4 dagen; te weten Level A, B en C.

De gehele opleiding is zo samengesteld dat de opgedane kennis direct in de praktijk kan worden toegepast. De praktijksessies zijn erg intensief daar de deelnemers alle onderdelen en trainingsvormen zelf moeten uitvoeren maar ook moeten ondergaan. Op die manier ervaren de deelnemers zelf wat verschillende trainingsvormen met je doen.

T.O.P. Trainer Level A

In de 4 daagse module tot T.O.P. Trainer Level A leer je alle ‘Tips & Tricks’ die tevens door de grondleggers van TheOverloadPrinciple.com zelf worden ingezet bij o.a. het Korps Mariniers, de Ultimate Fitness Challenge en diverse (olympische)sporters.

Deze module leert je om een compleet en optimaal “personalized”



trainingsprogramma voor je cliënten te kunnen samenstellen.

Enkele onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Curve van Viidik
 - waarom en wanneer moet ik het **tempo** van een oefening aanpassen
 - Kracht-Uithoudingsvermogen
 - Optimale schema’s op maat voor iedere cliënt
 - Exclusieve Bodybuilding methoden voor de toename van vetvrije massa
 - **Maximaal-krachttraining**; krachttoename zonder gewichtstoename
- De zin en onzin van de 1RM test; waarom voor 90% van de mensen deze test onzin is
 - “**Fat Ass Cardio Syndroom**”; waarom Cardio Training niet helpt om vetmassa te verliezen
 - Periodisering; doorbreek plateaus door te periodiseren
 - Oefening keuze per individu; leer iedere oefening aan te passen aan de individu
 - Krachttraining ‘specials’; **verbeter je VO2-max** met krachttraining
 - **Optimale “Core” training**; de zin en onzin van “core” training
 - Analyse van diverse trainingmethoden; waarom een bepaald schema wel of juist niet werkt
 - Free Weights versus apparatuur
 - **Effecten van krachttraining**; Neuromusculair, Musculair, Biochemisch en Hormonaal
 - **Spiervezel typering**; hoe bepaal ik iemands spiervezel type?

T.O.P. Trainer Level B

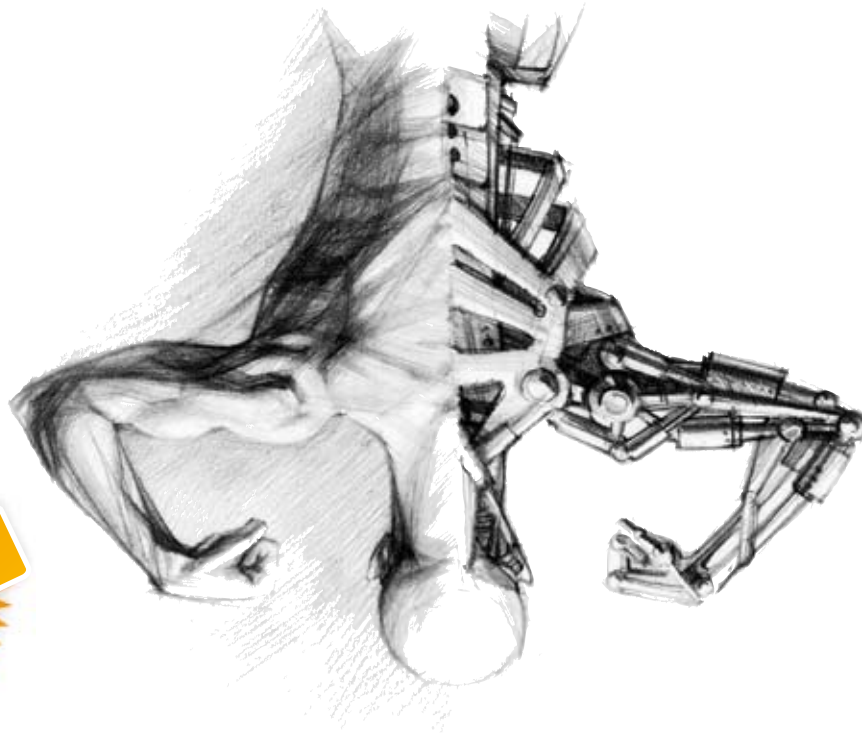
De T.O.P. Trainer Level B module is het logische vervolg op de Level A module. Deze module gaat dieper in op de diverse specifieke trainingmethoden en methoden van intensivering.

Ook onderwerpen als functional training, power, acceleratie, deceleratie, snelkracht, explosiekracht en hormoontrainingen komen hier uitvoerig aan bod.

Zoals je van **TheOverloadPrinciple.com** gewend bent zul je als deelnemer zelf alle intensieve praktijksessies moeten ondergaan en moeten kunnen uitvoeren. Het is daarom van groot belang dat je de diverse methoden en technieken uit de Level A module voldoende hebt getraind voor aanvang van Level B.

Enkele onderwerpen die aan bod komen:

- De zin en onzin van ‘**functional training**’
- Hoe maak ik de transfer van algemene naar specifieke trainingsdoelstellingen?
- **Transfer-training**; van kracht naar snelheid
- Snelheid vergroten door middel van maximaal-kracht
- Waarom de visie op krachttraining vaak niet werkt
- ‘**Instant strengthening**’ technieken
- Acceleratie en deceleratietraining
- Hoe ‘snelkracht’ te testen en te trainen
- Hoe ‘**explosief-kracht**’ te testen en te trainen
- Groeihormoon training
- **Lactaat tolerantie training**
- Testosteron training
- IGF training
- En meer.....



T.O.P. Trainer Level C

De T.O.P. Trainer Level C module is van zeer hoog niveau! Tijdens deze module worden alle onderdelen uit het totale 'Overload Certification Program' samengevoegd en verder uitgediept. De T.O.P. Trainer Level C module is dus weliswaar het vervolg op Level A & B, maar kan pas worden gevolgd nadat ook de opleidingen **Mylogenics™** en **Personal Hormonal Profiling™** volledig en succesvol zijn afgerond.

Tijdens de **T.O.P. opleiding** worden alle technieken van de diverse andere opleidingen gecombineerd tot een fantastisch systeem. Als deelnemer aan de Level C module word je getest op het correct kunnen toepassen van alle technieken die je tijdens het gehele traject hebt geleerd. Alles wordt uit de kast gehaald om direct resultaat te boeken bij al je cliënten.

Enkele onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Het aanleren en correct uitvoeren van de **Snatch**
- Het aanleren en correct uitvoeren van de **Clean**
- Het aanleren en correct uitvoeren van de **Jerk**
- Het aanleren en correct uitvoeren van de diverse variaties
- Hoe kom ik **binnen 48 uur** op wedstrijdgewicht
- Optimale pre-workout/wedstrijd voeding en supplementen
- Optimale post-workout/wedstrijd voeding en supplementen
- **Sled-training**
- Farmerswalk training
- Optimale **energy-system training** voor de verschillende takken van sport
- En meer.....

Wat kan ik met de T.O.P. Trainer opleiding?

De opleiding tot T.O.P. Trainer biedt alles wat nodig is om je te kunnen onderscheiden in de wereld van fysieke training. Het niveau van deze **T.O.P. Trainer opleiding** is nog nergens binnen de grenzen van Nederland, of zelfs daarbuiten, te vinden.

Zowel de werkwijze en de visie van de trainers als de lesstof en tools die je meekrijgt maken deze opleiding uniek! Na het afronden van de volledige **T.O.P. opleiding** maak ook jij deel uit van het zeer selecte groepje trainers in de wereld die zich de 'Elite trainers' op het gebied van fysieke training mogen noemen.

Opleiding- en examen vereisten:

Enige voorkennis op het gebied van voeding, supplementen en training is van belang voor het goed kunnen volgen van de diverse theorie- en praktijklessen.

Iedere module wordt afgesloten met zowel een schriftelijk- als een praktijkexamen.

Informatie & aanmeldingen:

Voor vragen m.b.t. één van onze opleidingen of voor aanmeldingen kunt u contact opnemen met Nathalie de Vos, 070-3015060 / 06-81464380 of mail naar: info@theoverloadprinciple.nl