

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

INLEIDING: WAT GAAN WE DOEN?

We trainen allemaal met een reden: de een zal fanatiek wedstrijden willen lopen, de ander zijn examen met mooie resultaten behalen, weer een ander wil gewoon lekker met zijn hond bezig zijn. Maar we verwachten wel wat, van onszelf en van onze hond. En anders verwacht onze trainer, begeleider of trainingsmaatje wel iets van ons. Met andere woorden: we trainen met een bepaald doel.

Maar hoe vaak is het niet zo dat we de hond uit de auto trekken en maar gaan lopen? Dat we vooraf eigenlijk helemaal niet hebben bedacht wat we willen doen? Dat we geen zicht hebben op waar we extra op moeten oefenen omdat het beter kan? We moeilijke oefeningen misschien maar vermijden omdat we er een naar gevoel of spanning door krijgen? Of we zijn na het trainen eigenlijk direct alweer vergeten wat we ook alweer hebben gedaan.

BETER PRESTEREN BEGINT BIJ JEZELF

Of onze trainer/begeleider vraagt waar je de vorige keer ook al weer was gebleven en je moet daar toch echt even over nadenken...

In deze training komen de volgende modules aan bod:

- 🐾 Module 1: Doelen te stellen
- 🐾 Module 2: Hoe ga je die doelen halen
- 🐾 Module 3: Training inrichten
- 🐾 Module 4: Training voorbereiden
- 🐾 Module 5: Evaluatie
- 🐾 Module 6: Planning en trainingsschema
- 🐾 Bonusmodule: Hoe hou je het leuk?

Bij elke module horen filmpjes en een aantal werkbladen. Ik raad je aan de werkbladen uit te printen en ze in te vullen. Koop een ringband zodat je je eigen trainingsdagboek kunt maken.

Kom op, dan gaan we aan de slag! Ik wens je veel plezier bij deze cursus.