



III. Wie?

Wie? Dat we zelf training geven weten we al.

Maar, zorg er ook voor dat je goed weet **op wie** de training invloed zal hebben

- Beginners
- Gevorderden
- Volwassenen
- Jongeren.....

Het hoeft geen betoog dat de wijze van training geven aan respectievelijk bovenstaande groepen erg verschillend is.

Praktische tip: Als je slechts sporadisch training geeft, is het handig om de groep op wie de training invloed zal hebben, voordien even te observeren. Op die manier leer je onder andere het niveau van de groep kennen en kan je daar rekening mee houden bij het opmaken van de training.

JKA Vlaanderen