

## **Workshop 1 = Training for Excellence (T4X)**

Structureel tot de top 10 beste sportlanden ter wereld behoren. Dat is de ambitie van Nederland. Ook in de podiumkunsten zoals muziek en dans willen we wedijveren met de wereldtop. Nederland blijft echter een klein land met beperkte middelen. Daarom zet het onderzoeksproject Training for Excellence in op het ontwikkelen van kwalitatief hoogwaardige trainingen. Doel: met minder geld en minder uren toch het maximale rendement halen. Tijdens deze workshop wordt dieper ingegaan op slimme oefenmethodes en trainingsinterventies.



**Dr. Raoul Oudejans**, Lector Leren en Presteren in Sport (HvA) en Universitair hoofddocent (VU)



**Jolan Kegelaers**, Post-doc Training for Excellence (HvA)