

# BASIS VOOR VERANTWOORD TRAINEN



eds. Jan Bourgois & Jacques Vrijens

met hoofdstukken van  
Jan Boone, Jan Bourgois, Christophe Delecluse,  
Kevin De Pauw, Jan Evenepoel, Peter Hespel,  
Matthieu Lenoir, Nele Mahieu, Romain Meeusen,  
Renaat Philippaerts, Roel Vaeyens, Eric Vandenabeele,  
Jacques Vrijens, Annick Willem en Erik Witvrouw

ISBN 9789070870683

D/2016/4015/2

532 blz., A4, ingebonden,  
rijk geïllustreerde tweekleurendruk

45 euro voor BVLO-leden

58 euro voor niet-leden

excl. port- en verzendingskosten (5 euro)

Speciale kortingen groepsaankoop - studenten LO!

## WWW.PVLO.BE - INFO@PVLO.BE

Basis voor Verantwoord Trainen is aan zijn zevende herziene editie toe en bewijst al decennia lang zijn waarde binnen de trainingsleer.

Dit standaardwerk bespreekt de fysiologische betekenis van de verschillende basiseigenschappen van de sportprestatie en legt de link naar de sportpraktijk.

De auteurs belichten de trainingsmethodes, de basiswetten van het trainingsproces en de trainingsopbouw en illustreren dit met talrijke praktijkvoorbeelden. Ook bijzondere aspecten zoals training op hoogte en overbelasting en overtraining worden uitvoerig belicht.

Het boek kreeg trouwens een geheel nieuw hoofdstuk 'Fitness', waardoor het completer wordt en een nog breder publiek aanspreekt.

Qua doelgroepen komen alle categorieën doorheen het boek aan bod. De auteurs belichten sportbeoefening en training bij jongeren, volwassenen en senioren, bij beginnende en geoefende sporters en bij topatleten.

Het is de verdienste van de editors Jan Bourgois en Jacques Vrijens dat zij voor dit standaardwerk een beroep konden doen op dé specialisten uit de diverse vakgebieden. Over de universiteiten heen delen de diverse auteurs hun expertise met de lezers, altijd met een bijzondere aandacht voor de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Alleen al vanwege deze samenwerking is het een uniek werk. Een standaardboek dat elke trainer én sporter gewoonweg in huis móét hebben!