

Endurance Training Specialist

Detaljer och kursschema HT 2019

Lokaler	Bosön, Mornington Hotel Bromma, Aktivitus Solna			Lärolista: Carl Norell (CN) Linus Åberg (LÅ) Clas Björling (CB) Chris Månsson (CM) Mikael Flockhart (MF) Fredrik Aronsson (FA) Johan Hasselmark (JH)
Kontaktuppgifter	Utbildningsansvarig (CARL NORELL): 070-869 79 52 Bosön reception: 08-699 66 00 Mornington Reception: 08-507 332 00			
Onlinestudier Del 1	2019-10-28	2019-11-07		
	Material och vägledning finns på kursportalen.			
Bosön/Aktivitus-Kursträff 1	2019-11-08 Bosön	2019-11-09 Bosön	2019-11-10 Aktivitus Solna	
Schema	Funktionell anatomi applicerat till konditionsidrotternas rörelser 09.00–17.00 (LÅ)	"Applied functional science" - Ett nytt tankesätt inom rörlighetsträning 08.00–11.00 (CM)	"Viktiga principer och coachingtips: Multisport, simning, ultralopp, adventure racing och swimrun 9.00–12.00 (JH)"	
		Rörlighetsökning i tre rörelseplan: inlärningsmetodik och övningar för cyklister, löpare, simmare och längdskidåkare 11.00–16.00 (CM)	Testmetodik: VO2-max, laktatmätning, tröskeltester och submaximala hälsotester 13:00-17:00 (JH)	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
Praktikmoment	Nej	Ja	Ja	
Kläder	Inga specifika krav	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	
Onlinestudier Del 2	2019-11-11	2019-11-16		
	Material och vägledning finns på kursportalen.			
Mornington- Kursträff 2	2019-11-22	2019-11-23	2019-11-24	
Schema	Teknikanalys och teknikutveckling av löpare 08.00–12.00 (CN)	Idrottsfysiologi & evidensbaserad träningsplanering 08.00–14.00	Träningsplanering och unika behov för triatleter 08.00–12.00 (CB)	
	Styrkeanalys och styrkeutveckling av löpare 13.00-17.00 (CN)	Optimal utveckling av cykelprestation - en introduktion till sporten och dess kravprofil 14.00–17.00 (MF)	Cykelpraktik - Teknikövningar, sittpositionering och olika intervalltyper 13.00-16.00	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
Praktikmoment	Ja	Nej	Ja	
Kläder	Löplkläder för inomhusbruk	Inga specifika krav	Träningskläder för inomhuscycling	
Bosön- Kursträff 3	2019-12-13	2019-12-14	2019-12-15	
Schema	Träning med hjälp av coachingprocessen 8.00–9.00 (CN)	Grunder vid styrketräning och principer för träning av den konditionsaktive kunden 8.00–11.00 (FA)	Skapande av individanpassade cykelpass och långsiktliga program för cyklister 9.00–12.00 (MF)	
	Löptester för bedömning av utveckling och styrkor/svagheter 09.00–12.00 (CN)			
	Skapande av individanpassade pass och långsiktliga program för löpare 13.00–17.00 (CN)	Kraft och spänst: Inlärningsmetodik och övningsbank för den konditionsaktive kunden 11.00–16.00 (FA)	Klientcase och hur tjänster/sessioner kan byggas mot den konditionsaktive kunden 13.00-16.00 (CN)	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja	
Kläder	Löplkläder	Träningskläder	Inga specifika krav	
Hemtentamen	2019-12-16	2019-12-20		
	Görs på kursportalen mellan följande datum.			