

Endurance personal trainer

Detaljer och kursschema HT 2018

Lokaler

Bosön, Mornington Hotel och sportcenter Bromma

Kontaktuppgifter

Utbildningsansvarig (CARL NORELL): 070-869 79 52
Bosön reception: 08-699 66 00
Mornington Reception: 08-507 332 00

Lärlarlista:

Brian Van Der Brink (BVB)
Carl Norell (CN)
Catarina Henriksson (CH)
Chris Månsson (CM)
Cias Björling (CB)
Fredrik Aronsson (FA)
Jakob Denisch (JD)
Johanna Sjöberg (JS)
Justus Benjo (JB)
Linus Åberg (LÅ)

Malin Ewerlöf (ME)
Marcus Moberg (MMO)
Maria Ahlsen (MA)
Mikael Flockhart (MF)
Mikael Mattsson (MM)
Mikael Wallsbeck (MW)

Bosön - Kursträff 1		1/sept	2/sept		
Schema		Intro (konferensen) 08.00-09.00 (JD & CN) Anatomi (konferensen) 09.00-17.00 (LÅ)	Anatomi (konferensen) 08.00-16.00 (LÅ)		
		Kickoff (stora hallen) 17.00-19.00 (JD & CN)			
	Lunch	12.00-13.00	11.30-12.30		
Praktikmoment	Ja	Ja			
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk			
Mornington - Kursträff 2		21/sept	22/sept	23/sept	
Schema		Idrottsfysiologi (Konferensen) 09.00-17.00 (MM)	Idrottsfysiologi & Träningsplanering (Konferensen) 08.00-16.00 (MM)	Gruppträning (Stora hallen) 08.00-09.00 (frivilligt)	
				Testmetodik (Konferensen) 9.00-17.00 (MF)	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Nej	Nej	Frivilligt		
Kläder	Frivilligt	Frivilligt	Frivilligt		
Bosön - Kursträff 3		28/sept	29/sept	30/sept	Case
Schema		Rörlighet (Konferensen) 08.00-17.00 (CM)	Rörlighet (Konferensen) 08.00-17.00 (CM)	Rörlighet (Flexhallen) 08.00-12.00 (CM) 3D-träning (Stora hallen) 13.00-17.00 (CM)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Rörlighet) 2:a okt <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Rörlighet) 5:e okt
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja		
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
Mornington - Kursträff 4		12/okt.	13/okt.	14/okt.	Case
Schema		Riktlinjer styrketräning av konditionsidrottare (Konferensen) 08.00-10.00 (CN) Kontroll, kraft och spänst 10.00-17.00 (FA) (konferens+gym)	Kontroll, kraft och spänst (konferens+gym) 08.00-17.00 (FA)	Kontroll, kraft och spänst + praktikinfo (konferens+gym) 08.00-17.00 (FA)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Styrka) 15:e okt <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Styrka) 18:e okt <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 5 - se kursidan <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kursidan gällande förberedelser
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja		
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
Mornington - Kursträff 5		19/okt.	20/okt.	21/okt.	Case
Schema		Idrottskador (Konferensen) 08.00-12.00 (JB)	Idrottnutrition (Konferensen) 08.00-12.00 (MMO)	Idrottsnutrition (Konferensen) 09.00-16.00 (MMO)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Nutrition) 24:e okt <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Nutrition) 27:e okt <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 6 - se kursidan
		Coachingprocessen & träningsupplägg (Konferensen) 13.00 - 15.00 (CN) Individbaserad träningsdosering (Konferensen) 15.00-17.00 (CN)	Praktik - Rörlighet/Styrka (Gym) 13.00-17.00 (FA)		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	11.30-12.30		
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja		
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
Mornington - Kursträff 6		09/nov.	10/nov.	11/nov.	Inläsning
Schema		Fysisk och psykologisk belastning (Konferensen) 08:00-12:00 (MA)	Träna och coacha cyklisten (Konferensen) 08.00-11.00 (MF)	Träna och coacha cyklisten (konferens+gym) 08.00-16.00 (MF)	<input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 7 - se kursidan
		Idrottspsykologi (Konferensen) 13.00-17.00 (MW)	Träna och coacha cyklisten (konferens+gym) 12.00-16.00 (CN)		
Lunch	12.00-13.00	11.00-12.00	11.00-12.00		
Praktikmoment	Nej	Ja	Ja		
Kläder	Frivilligt	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
Bosön - Kursträff 7		16/nov.	17/nov.	18/nov.	Case / Inläsning
Schema		Coachingprocessen & träningsplanering reflektion (Konferensen) 08.00 - 9.00 (CN) Träna och coacha löparen (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CN)	Gruppträning - Lärarfeedback (Stora hallen) 08.00-09.00 (CN) Träna och coacha löparen (Stora hallen) 9.00-12.00 (ME) Träna och coacha löparen (Konferensen) 13.00-17.00 (CN)	Träna och coacha löparen + praktikinfo (Konferensen+Stora hallen) 08.00-16.00 (CN)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Löpnings): 20:e nov <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Löpnings) 23:e nov <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kursidan gällande förberedelser
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja		
Kläder	Löpkläder inomhus- & utomhusbruk	Löpkläder inomhus- & utomhusbruk	Löpkläder inomhus- & utomhusbruk		

Bosön - Kursträff 8		30/nov.	01/dec.	02/dec.
Schema	Träna och coacha löparen (Konferensen) 08.00-15.00 (CN)	Träna och coacha triatleten 08:00-12.00 (CB)	Träna och coacha simmaren (Konferensen+simhallen) 09.00-17.00 (JS)	
	Coachingprocessen & träningsplanering - Reflektion (Konferensen) 15.00 - 16.00 (CN)	Praktik löpteknik (Stora hallen) 13.00-16.00 (CN)		
	Examinationsinfo (Konferensen) 16.00 - 17.00 (CN)	Reflektioner - Praktik 16.00-17.00 (CN)		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja	
Kläder	Löpkläder för inomhus- & utomhusbruk	Löpkläder inomhus- & utomhusbruk	Simkläder och simglasögon	
Bosön - Kursträff 9		08/dec.	09/dec.	Case
Schema	Träna och coacha längdskidåkaren (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CH)	Arbeta som PT - Specifikt (Konferensen) 08.00-09.30 (CN)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Affärsutveckling): 11:e dec <input type="checkbox"/> Presentation Case (Affärsutveckling) 12:e jan <input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidån	
		Försäljning och affärsutveckling (Konferensen) 09.30-12.00 (JD)		
		Arbeta som PT - Generellt (Konferensen) 13.00-15.30 (BVB)		
		Frågor och reflektioner (Konferensen) 15.30-17.00		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Nej		
Kläder	Utomhusträningskläder	Frivilligt		
Mornington - Tentamen		12/jan.		
Schema	Teoretisk tentamen (CN, MF) 08.00-10.00			
	Arbetsintervjuer och frivillig presentation affärscase 10.00-12.00 (JD)			
	Praktisk examination (CN, FA) 13.00-17.00			
	Avslutsmiddag 18:00-19:30			
Lunch	12.00-13.00			
Praktikmoment	Ja			
Kläder	Träningskläder inomhus			