

# Endurance personal trainer

Detaljer och kursschema HT 2019

## 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

<b>Distansstudier - Del 1</b>	20/aug.	6/sep.		
	Allt material finns på kursportalen.			
<b>Frivillig preparand kurs</b>	31/aug.	1/sep.		
	Separat anmälan krävs.			
<b>Bosön - Kursträff 1</b>	7/sep.	8/sep.		
<b>Schema</b>	Intro (konferensen) 08.00-09.00	Anatomi (konferensen) 08.00-16.00		
	Anatomi (konferensen) 09.00-17.00			
	Kickoff (stora hallen) 17.00-19.00			
<b>Lunch</b>	12.00-13.00	12.00-13.00		
<b>Praktikmoment</b>	Ja	Ja		
<b>Kläder</b>	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
<b>Distansstudier - Del 2</b>	9/sep.	19/sep.		
	Allt material finns på kursportalen.			
<b>Mornington - Kursträff 2</b>	20/sep.	21/sep.	22/sep.	
<b>Schema</b>	Idrottsfysiologi (Konferensen) 09.00-17.00	Idrottsfysiologi & Träningsplanering (Konferensen) 08.00-16.00	Gruppträning (Gymmet) 08.00-09.00 (frivilligt)	
			Testmetodik (Konferensen) 9.00-17.00	
<b>Lunch</b>	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
<b>Praktikmoment</b>	Nej	Nej	Frivilligt	
<b>Kläder</b>	Frivilligt	Frivilligt	Frivilligt	
<b>Hemtentamen</b>	Valfri tid mellan 23-26/sept			
	Sker på kursportalen.			
<b>Bosön - Kursträff 3</b>	4/okt.	5/okt.	6/okt.	<b>Case</b>
<b>Schema</b>	Rörlighet (Konferensen) 08.00-17.00	Rörlighet (Konferensen) 08.00-17.00	3D-träning (Flexhallen) 08.00-12.00	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Rörlighet)
			Rörlighet (Konferensen) 13.00-17.00	<input type="checkbox"/> Inlämning Case (Rörlighet)
<b>Lunch</b>	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
<b>Praktikmoment</b>	Ja	Ja	Ja	
<b>Kläder</b>	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	
<b>Mornington - Kursträff 4</b>	11/okt.	12/okt.	13/okt.	<b>Case</b>
<b>Schema</b>	Riktlinjer styrketräning av konditionsidrottare (Konferensen) 08.00-10.00	Kontroll, kraft och spänst (konferens+gym) 08.00-17.00	Kontroll, kraft och spänst + praktikinfo (konferens+gym) 08.00-17.00	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Styrka)
	Kontroll, kraft och spänst 10.00-17.00 (konferens+gym)			<input type="checkbox"/> Inlämning Case (Styrka)
<b>Lunch</b>	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	<input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 5 - se kurssid
<b>Praktikmoment</b>	Ja	Ja	Ja	<input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssid
<b>Kläder</b>	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	<input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssid gällande förberedelser
<b>Mornington - Kursträff 5</b>	25/okt.	25/okt.	27/okt.	<b>Case</b>
<b>Schema</b>	Idrottskador (Konferensen) 08.00-12.00	Idrottnutrition (Konferensen) 08.00-16.00	Idrottnutrition (Konferensen) 08.00-12.00	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Nutrition)
	Coachingprocessen & träningsupplägg (Konferensen) 13.00 - 15.00	Gruppträning (Gymmet) 16.00-17.00 (frivilligt)	Praktik - Rörlighet/Styrka (Gym) 13.00-17.00	<input type="checkbox"/> Inlämning Case (Nutrition)
	Individbaserad träningsdosering (Konferensen) 15.00-17.00			<input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 6 - se kurssid
<b>Lunch</b>	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
<b>Praktikmoment</b>	Ja	Ja	Ja	
<b>Kläder</b>	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	

Mornington - Kursträff 6	08/nov.	09/nov.	10/nov.	Inläsning
Schema	Fysisk och psykologisk belastning (Konferensen) 08:00-12:00	Träna och coacha cyklisten (Konferensen) 08.00–11.00	Träna och coacha cyklisten (konferens+gym) 08.00–16.00	<input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 7 - se kurssidans
	Idrottspsykologi (Konferensen) 13.00–17.00	Träna och coacha cyklisten (konferensen) 11.00-14.30		
		Försäljning och affärsutveckling 14.30–17.00		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	11.00-12.00	
Praktikmoment	Nej	Ja	Ja	
Kläder	Frivilligt	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	
Bosön - Kursträff 7	15/nov.	16/nov.	17/nov.	Case / inläsning
Schema	Coachingprocessen & träningsplanering reflektion (Konferensen) 08.00 - 9.00	Gruppträning - (Stora hallen) 08.00–09.00	Träna och coacha löparen + praktikinfo (Konferensen+Stora hallen) 08.00-16.00	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Löpning): <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Löpning) <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidans gällande förberedelser
	Träna och coacha löparen (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00	Träna och coacha löparen (Stora hallen) 9.00-12.00		
		Träna och coacha löparen (Konferensen) 13.00-17.00		
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	29/nov.	30/nov.	01/dec.	Case
Schema	Träna och coacha löparen (Konferensen) 08.00–15.00	Träna och coacha triatleten 08:00-12:00	Träna och coacha simmaren (Konferensen+simhallen) 09.00–17.00	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Affärsutveckling) <input type="checkbox"/> Presentation Case (Affärsutveckling)
	Coachingprocessen & träningsplanering - Reflektion (Konferensen) 15.00 - 16.00	Praktik löpteknik (Stora hallen) 13.00–16.00		
	Examinationsinfo (Konferensen) 16.00 - 17.00	Reflektioner - Praktik 16.00-17.00		
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	07/dec.	08/dec.	Case	
Schema	Träna och coacha längdskidåkaren (Konferensen+Stora hallen) 09.00–17.00	Arbeta som PT - Specifikt (Konferensen) 08.00-09.30	<input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidans	
		Frågor och reflektioner (Konferensen) 09.30-12.00		
		Arbeta som PT - Generellt (Konferensen) 13.00–15.30		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Nej		
Kläder	Utomhusträningskläder	Frivilligt		
Mornington - Tentamen	11/jan.			
Schema	Teoretisk tentamen 08.00–10.00			
	Arbetsintervjuer och framtidspepp 10.00-12.00			
	Praktisk examination 13.00–17.00			
	Avslutsmiddag 18:00-19:30			
Lunch	12.00-13.00			
Praktikmoment	Ja			
Kläder	Träningskläder inomhus			