

# Endurance personal trainer

Detaljer och kursschema VT 2019

## Lärarlista:

Carl Norell (CN)  
 Catarina Henriksson (CH)  
 Chris Månsson (CM)  
 Clas 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)  
 Fredrik Weibull (FW)

## 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

Distansstudier - Del 1	19/jan.	7/feb.
	Allt material finns på kursportalen.	
Frivillig preparand kurs	19/jan.	20/jan.
	Separat anmälan krävs.	
Bosön - Kursträff 1	26/jan.	27/jan.
Schema	Intro (konferensen) 08.00-09.00 (CN, JD)	Anatomi (konferensen) 08.00-16.00 (LÅ)
	Anatomi (konferensen) 09.00-17.00 (LÅ)	
	Kickoff (stora hallen) 17.00-19.00 (CN,JD)	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00
Praktikmoment	Ja	Ja
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk

Mornington - Kursträff 2	8/feb.	9/feb.	10/feb.
Schema	Idrottsfysiologi (Konferens) 09.00-17.00 (MM)	Idrottsfysiologi & Träningsplanering (Konferens) 08.00-16.00 (MM)	Gruppträning (Gymmet) 08.00-09.00 (frivilligt)
			Testmetodik (Konferens) 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
Distansstudier - Del 2	11/feb.	7/mars	
	Allt material finns på kursportalen.		

Bosön - Kursträff 3	15/feb.	16/feb.	17/feb.	Case
Schema	Rörlighet (Konferens) 08.00-17.00 (CM)	Rörlighet (Konferens) 08.00-17.00 (CM)	3D-träning (Flexhallen) 08.00-12.00 (CM)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Rörlighet) 17:e feb <input type="checkbox"/> Redovisning Case (Rörlighet) 15:e mars
			Rörlighet (Konferens) 13.00-17.00 (CM)	
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	
Hemtentamen	Valfri tid mellan 3-7/mars			
	Sker på kursportalen.			

Mornington - Kursträff 4	08/mars	09/mars	10/mars	Case
Schema	Riktlinjer styrketräning av konditionsidrottare (Konferens) 08.00-10.00 (CN)	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) 10:e mars <input type="checkbox"/> Redovisning Case (Styrka) 15:e mars <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 5 - se kurssidans <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidans gällande förberedelser
	Kontroll, kraft och spänst 10.00-17.00 (FA) (konferens+gym)			
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	15/mars	16/mars	17/mars	Case
Schema	Idrottskador (Konferens) 08.00-12.00 (JB)	Idrottnutrition (Konferens) 08:00-16:00 (MMO)	Idrottsnutrition (Konferens) 08.00-12.00 (MMO)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Nutrition) 17:e mars <input type="checkbox"/> Redovisning Case (Nutrition) 12:e april <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 6 - se kurssidans
	Coachingprocessen & träningsupplägg (Konferens) 13.00 - 15.00 (CN)	Gruppträning (Gymmet) 16.00-17.00 (frivilligt)	Praktik - Rörlighet/Styrka (Gym) 13.00-17.00 (FA)	
	Individbaserad träningsdosering (Konferens) 15.00-17.00 (CN)			
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 6	29/mars	30/mars	31/mars	Inläsning
Schema	Fysisk och psykologisk belastning (Konferens) 08:00-12:00 (MA)	Träna och coacha cyklisten (Konferens) 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 kurssidans
	Idrottspsykologi (Konferens) 13:00-17:00 (FW)	Träna och coacha cyklisten (konferens) 11.00-14.30 (CN)		
		Försäljning och affärsutveckling 14.30-17.00 (JD)		
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		12/apr.	13/apr.	14/apr.	Case / inläsning			
Schema	Coachingprocessen & träningsplanering reflektion (Konferensen) 08.00 - 09.00 (CN)	Träna och coacha löparen (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CN)	Gruppträning - (Stora hallen) 08.00-09.00	Träna och coacha löparen + praktikinfor (Konferensen+Stora hallen) 08.00-16.00 (CN)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Löpning): 14:e april <input type="checkbox"/> Redovisning Case (Löpning) 26:e april <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidan gällande förberedelser			
	Träna och coacha löparen (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CN)	Träna och coacha löparen (Stora hallen) 9.00-12.00 (ME)	Träna och coacha löparen (Konferensen) 13.00-17.00 (CN)					
	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		26/apr.	27/apr.	28/apr.	Case			
Schema	Träna och coacha löparen (Konferensen) 08.00-15.00 (CN)	Coachingprocessen & träningsplanering - Reflektion (Konferensen) 15.00 - 16.00 (CN)	Examinationsinfo (Konferensen) 16.00 - 17.00 (CN)	Träna och coacha triatleten 08:00-12.00 (CB)	Praktik löp teknik (Stora hallen) 13.00-16.00 (CN)	Reflektioner - Praktik 16.00-17.00 (CN)	Träna och coacha simmaren (Konferensen+simhallen) 09.00-17.00 (JS)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Affärsutveckling): 28:e april <input type="checkbox"/> Presentation Case (Affärsutveckling) 12:e maj
	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		11/maj	12/maj	Case				
Schema	Träna och coacha längdskidåkaren (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CH)	Arbeta som PT - Specifikt (Konferensen) 08.00-09.30 (CN)	Frågor och reflektioner (Konferensen) 09.30-12.00 (CN)	<input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidan				
		Arbeta som PT - Generellt (Konferensen) 13.00-15.30	Försäljning och affärsutveckling - presentation av affärs case (Konferensen) 15.30-17.00 (JD)					
	Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00					
Praktikmoment	Ja	Nej						
Kläder	Utomhusträningskläder	Frivilligt						
Mornington - Tentamen		25/maj						
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							