

Endurance personal trainer

Detaljer och kursschema VT 2020

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

Distanstudier - Del 1	7/jan.	25/jan.		
	Allt material finns på kursportalen.			
Frivillig preparand kurs	18/jan.	19/jan.		
	Separat anmälan krävs.			
Bosön - Kursträff 1	25/jan.	26/jan.		
Schema	Intro (konferensen) 08.00-09.00	Anatomi (konferensen) 08.00-16.00		
	Anatomi (konferensen) 09.00-17.00			
	Kickoff (Gruppträningsyta 2) 17.00-19.00			
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Ja		
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
Distanstudier - Del 2	27/jan.	6/feb.		
	Allt material finns på kursportalen.			
Mornington - Kursträff 2	7/feb.	8/feb.	9/feb.	
Schema	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	
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 10-14/feb			
	Sker på kursportalen.			
Mornington - Kursträff 3	14/feb.	15/feb.	16/feb.	
Schema	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	
	Kontroll, kraft och spänst (konferens+gym) 10.00–17.00			
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	
Bosön - Kursträff 4	06/mars	07/mars	08/mars	Uppgifter
Schema	Rörlighet (Konferensen) 08.00–17.00	Rörlighet (Konferensen) 08.00–17.00	3D-träning (Gruppträningsyta 2) 08.00–12.00	<input type="checkbox"/> Läsanvningar finns inför kursträff 5 - se kurssid <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidan gällande förberedelser
			Rörlighet (Konferensen) 13.00–17.00	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
Praktikmoment	Nej	Nej	Ja	
Kläder			Träningskläder för inomhusbruk	
Mornington - Kursträff 5	20/mars	21/mars	22/mars	Uppgifter
Schema	Idrottskador (Konferensen) 08.00–12.00	Idrottnutrition (Konferensen) 08.00-16.00	Idrottnutrition (Konferensen) 08.00–12.00	<input type="checkbox"/> Läsanvningar finns inför kursträff 6 - se kurssid
	Idrottspsykologi (Konferensen) 13.00–17.00	Gruppträning (Gymmet) 16.00–17.00 (frivilligt)	Praktik – Rörlighet/Styrka (Gym) 13.00–17.00	
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	
Praktikmoment	Nej	Ja	Ja	
Kläder	Kortare byxor till idrottskador	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk	

Mornington - Kursträff 6	03/apr.	04/apr.	05/apr.	Uppgifter
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"/> Redovisning Case Styrka och Rörlighet 3:e april
	Coachingprocessen & caseredovisning Styrka och Rörlighet (Konferensen) 13.00 - 15.00	Bikefit (konferensen) 11.00-14.30		
	Individbaserad träningsdosering (Konferensen) 15.00-17.00	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		Träningskläder för inomhuscykling	Träningskläder för inomhuscykling	
Bosön - Kursträff 7	17/apr.	18/apr.	19/apr.	Uppgifter
Schema	Coachingprocessen & caseredovisning Nutrition (Konferensen) 08.00 - 9.00	Gruppträning - (Löparbanor Framgångshallen) 08.00–09.00 (Frivilligt)	Träna och coacha löparen + praktikinfo (Konferensen+Löparbanor Framgångshallen) 08.00-16.00	<input type="checkbox"/> Redovisning Case Nutrition 17:e april <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidans gällande förberedelser
	Träna och coacha löparen (Konferensen+Löparbanor Framgångshallen) 09.00-17.00	Träna och coacha löparen (Löparbanor Framgångshallen) 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	Löpläder inomhus- & utomhusbruk	Löpläder inomhus- & utomhusbruk	Löpläder inomhus- & utomhusbruk	
Bosön - Kursträff 8	24/apr.	25/apr.	26/apr.	Uppgifter
Schema	Träna och coacha löparen (Konferensen + löparbanor Framgångshallen) 08.00–15.00	Träna och coacha triatleten (Konferensen) 08:00-12.00	Träna och coacha simmaren (Konferensen) 08.00–17.00	<input type="checkbox"/> Redovisning av case Löpning 24:e april
	Coachingprocessen & caseredovisning Löpning (Konferensen) 15.00 - 16.00	Praktik löpteknik (Löparbanor Framgångshallen) 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	Löpläder för inomhus- & utomhusbruk	Löpläder inomhus- & utomhusbruk	Simkläder, glasögon, träningskläder	
Bosön - Kursträff 9	09/maj	10/maj	Case	
Schema	Träna och coacha längdskidåkaren (Konferensen+Framgångshallen+ Utomhus) 09.00–17.00	Arbeta som PT - Specifikt (Konferensen) 09.00-12.00	<input type="checkbox"/> Redovisning av Affärscase 10:onde maj <input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidans <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det dags för skriftlig tentamen	
		Arbeta som PT - Generellt (Konferensen) 13.00–15.30		
		Försäljning och affärsutveckling - presentation av affärscase (Konferensen) 15.30-17.00		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Nej		
Kläder	Kläder för inomhus- & utomhusbruk			
Mornington - Tentamen	23/maj			
Schema	Teoretisk tentamen 08.00–10.00			
	Arbetsintervjuer och framtidspepp 10.00-12.00			
	Praktisk examination 13.00–17.00			
	Avslutsmiddag 18.00-20.00			
Lunch	12.00-13.00			
Praktikmoment	Ja			
Kläder	Träningskläder inomhus			