

Endurance Training Specialist

Detaljer och kursschema HT 2018

Lärlista:

Carl Norell (CN)
 Linus Åberg (LÅ)
 Mikael Mattsson (MM)
 Clas Björling (CB)
 Chris Månsson (CM)
 Mikael Wallsbeck (MW)
 Fredrik Weibull (FB)
 Mikael Flockhart (MF)
 Fredrik Aronsson (FA)
 Karl Axel Persson (KAP)
 Johan Hasselmark (JH)

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

Onlinestudier start/stopp

19/okt.

8/nov.

Material och vägledning finns på kursportalen.

Bosön- Kursträff 1

9/nov.

10/nov.

11/nov.

Schema

Applicerad anatomi och rörelselära inom konditionsidrott - fot, höft, axel och brösttrygg
 9.00–17.00 (LÅ & CN)

"Applied science" - Rörlighetsökning
 9.00–11.00 (CM)
 Rörlighetsökning i tre rörelseplan: inlärningsmetodik och övningsbank
 11.00–17.00 (CM)

"Applied science" - Utveckling av kraft och spänst
 8.00–10.00 (FA alt AT)
 Kraft och spänst: Inlärningsmetodik och övningsbank
 11.00–16.00 (FA alt AT)

Lunch

12.00-13.00

12.00-13.00

12.00-13.00

Praktikmoment

Nej

Ja

Ja

Kläder

Träningskläder för inomhusbruk

Träningskläder för inomhusbruk

Träningskläder för inomhusbruk

Mornington- Kursträff 2

16/nov.

17/nov.

18/nov.

Schema

Träning med hjälp av coachingprocessen
 8.00–9.00 (CN)
 Skapa fokus och motivation hos klienter
 9.00–12.00 (MW)
 Testmetodik: Maxpuls, tröskel med laktatmätning och VO2max
 13:00-17:00 (KZ)

Idrottsfysiologi & evidensbaserad träningsplanering
 08.00–14.00 (MM)
 Optimal utveckling av cykelprestation - en introduktion till sporten och dess kravprofil
 14.00–17.00 (MF)

Skapande av individanpassade cykelpass och långsiktliga program för cyklister
 9.00–12.00 (MF)
 Träningsplanering och unika behov för triatleter
 13.00–17.00 (CB)

Lunch

12.00-13.00

12.00-13.00

12.00-13.00

Praktikmoment

Ja

Nej

Ja

Kläder

Löplkläder

Inga specifika krav

Träningskläder för inomhuscykling

Bosön- Kursträff 3

23/nov.

24/nov.

25/nov.

Schema

Teknikanalys och teknikutveckling av löpare
 08.00–12.00 (CN)
 Styrekanalys och styrkeutveckling av löpare
 13.00-17.00 (CN)

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)

Viktiga principer och coachingtips: Multisport, simning, ultralopp, adventure racing och swimrun
 9.00–12.00 (JH)
 Examination
 13.00-16.00 (CN)

Lunch

12.00-13.00

12.00-13.00

12.00-13.00

Praktikmoment

Ja

Ja

Ja

Kläder

Löplkläder

Löplkläder

Träningskläder för inomhusbruk