

Endurance personal trainer

Detaljer och kursschema VT 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

Distansstudier - Del 1		8/jan.	25/jan.		
		Allt material finns på kursportalen.			
Frivillig preparand kurs		19/jan.	20/jan.		
		Separat anmälan krävs.			
Kursträff 1		26/jan.		27/jan.	
Schema	Intro 08.00-09.00	Anatomi 08.00-16.00			
	Anatomi 09.00-17.00				
	Kickoff 17.00-19.00				
Lunch	12.00-13.00	11.30-12.30			
Praktikmoment	Ja	Ja			
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk		Träningskläder för inomhusbruk		
Distansstudier - Del 2		28/jan.	7/feb.		
		Allt material finns på kursportalen.			
Kursträff 2		8/feb.	9/feb.	10/feb.	
Schema	Idrottsfysiologi 09.00-17.00	Idrottsfysiologi & Träningsplanering 08.00-16.00	Gruppträning 08.00-09.00 (frivilligt)		
			Testmetodik 9.00-17.00		
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Nej	Nej	Frivilligt		
Kläder	Frivilligt	Frivilligt	Frivilligt		
Hemtentamen	Valfri tid mellan 11-14/feb				
		Sker på kursportalen.			
Kursträff 3		15/feb.	16/feb.	17/feb.	Case
Schema	Rörlighet 08.00-17.00	Rörlighet 08.00-17.00	Rörlighet 08.00-12.00	3D-träning 13.00-17.00	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Rörlighet) <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Rörlighet)
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		
Kursträff 4		08/mars	09/mars	10/mars	Case
Schema	Riktlinjer styrketräning av konditionsidrottare 08.00-10.00	Kontroll, kraft och spänst 08.00-17.00	Kontroll, kraft och spänst + praktikinfo 08.00-17.00		<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Styrka) <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Styrka) <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				
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		
Kursträff 5		15/mars	16/mars	17/mars	Case
Schema	Idrottskador 08.00-12.00	Idrottnutrition 08.00-16.00	Idrottnutrition 08.00-12.00		<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Nutrition) <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Nutrition) <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 6 - se kurssidans
	Coachingprocessen & träningsupplägg 13.00 - 15.00		Praktik - Rörlighet/Styrka 13.00-17.00		
	Individbaserad träningsdosering 15.00-17.00				
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		
Kursträff 6		29/mars	30/mars	31/mars	Inläsning
Schema	Fysisk och psykologisk belastning 08:00-12:00	Träna och coacha cyklisten 08.00-11.00	Träna och coacha cyklisten 08.00-16.00		<input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 7 - se kurssidans
	Idrottspsykologi 13.00-17.00	Försäljning och affärsutveckling 12.00-16.00			
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		

Kursträff 7		12/apr.	13/apr.	14/apr.	Case / inläsning
Schema	Coachingprocessen & träningsplanering reflektion	08.00 - 9.00	Gruppträning - (Frivilligt) 08.00-09.00	Träna och coacha löparen + praktikinfo 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 kurssidan gällande förberedelser
	Träna och coacha löparen	09.00-17.00	Träna och coacha löparen 9.00-12.00		
			Träna och coacha löparen 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	
Kursträff 8		26/apr.	27/apr.	28/apr.	
Schema	Träna och coacha löparen	08.00-15.00	Träna och coacha triatleten 08:00-12.00	Träna och coacha simmaren 09.00-17.00	
	Coachingprocessen & träningsplanering - Reflektion	15.00 - 16.00	Praktik löpteknik 13.00-16.00		
	Examinationsinfo	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	
Kursträff 9		11/maj	12/maj	Case	
Schema	Träna och coacha längdskidåkaren	09.00-17.00	Arbeta som PT - Specifikt 08.00-09.30	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Affärsutveckling) <input type="checkbox"/> Presentation Case (Affärsutveckling) <input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidan	
			Träna och coacha cyklisten 09.30-12.00		
			Arbeta som PT - Generellt 13.00-15.30		
			Frågor och reflektioner 15.30-17.00		
Lunch		12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment		Ja	Nej		
Kläder		Utomhusträningskläder	Frivilligt		
Tentamen		25/maj			
Schema	Teoretisk tentamen	08.00-10.00			
	Arbetsintervjuer och frivillig presentation affärs-case	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			