

Endurance Training Specialist

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		
Onlinestudier start/stopp	18/okt.	7/nov.	
	Material och vägledning finns på kursportalen.		
Bosön- Kursträff 1	8/nov.	9/nov.	10/nov.
Schema	Applicerad anatomi och rörelselära inom konditionsidrott - fot, höft, axel och brösttrygg 9.00-17.00	"Applied science" - Rörlighetsökning 9.00-11.00 Rörlighetsökning i tre rörelseplan: inlärningsmetodik och övningsbank 11.00-17.00	"Applied science" - Utveckling av kraft och spänst 8.00-11.00 Kraft och spänst: Inlärningsmetodik och övningsbank 11.00-16.00
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Praktikmoment	Nej	Ja	Ja
Kläder	Inga specifika krav	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk
Mornington- Kursträff 2	22/nov.	23/nov.	24/nov.
Schema	Skapa fokus och motivation hos klienter 9.00-12.00 Testmetodik: Maxpuls, tröskel med laktatmätning och VO2max 13:00-17:00	Idrottsfysiologi & evidensbaserad träningsplanering 08.00-14.00 Optimal utveckling av cykelprestation - en introduktion till sporten och dess kravprofil 14.00-17.00	Skapande av individanpassade cykelpass och långsiktliga program för cyklisterna 9.00-12.00 Träningsplanering och unika behov för triatleter 13.00-17.00
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Praktikmoment	Ja	Nej	Ja
Kläder	Löplkläder för utomhus alt inomhusbruk	Inga specifika krav	Träningskläder för inomhuscykling
Bosön- Kursträff 3	6/dec.	7/dec.	8/dec.
Schema	Teknikanalys och teknikutveckling av löpare 08.00-12.00 Styrkeanalys och styrkeutveckling av löpare 13.00-17.00	Träning med hjälp av coachingprocessen 8.00-9.00 Löptester för bedömning av utveckling och styrkor/svagheter 09.00-12.00 Skapande av individanpassade pass och långsiktliga program för löpare 13.00-17.00	Viktiga principer och coachingtips: Multisport, simning, ultralopp, adventure racing och swimrun 9.00-12.00 Examination 13.00-15.00
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja
Kläder	Löplkläder	Löplkläder	Träningskläder för inomhusbruk