

Endurance Training Specialist

Detaljer och kursschema VT 2019

Lärlista:

Carl Norell (CN)
 Linus Åberg (LÅ)
 Mikael Mattsson (MM)
 Clas Björling (CB)
 Chris Månsson (CM)
 Mikael Wallsbeck (MW)
 Mikael Flockhart (MF)
 Andreas Thanger (AT)
 Karl Axel Persson (KAP)
 Johan Hasselmark (JH)
 Jakob Dehnisch (JD)

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	15/feb.	7/mars	
	Material och vägledning finns på kursportalen.		

Bosön- Kursträff 1	8/mars	9/mars	10/mars
Schema	Applicerad anatomi och rörelselära inom konditionsidrott - fot, höft, axel och brösttrygg 9.00-17.00 (LÅ)	"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 8.00-11.00 (AT) Kraft och spänst: Inlärningsmetodik och övningsbank 11.00-16.00 (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	22/mars	23/mars	24/mars
Schema	Skapa fokus och motivation hos klienter 9.00-12.00 (MW) Testmetodik: Maxpuls, tröskel med laktatmätning och VO2max 13:00-17:00 (KAT)	Idrottsfysiologi & evidensbaserad träningsplanering 08.00-14.00 (MM) Optimal utveckling av cykel prestation - en introduktion till sporten och dess kravprofil 14.00-17.00 (MF)	Skapande av individanpassade cykelpass och långsiktliga program för cyklisterna 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 för utomhus alt inomhusbruk	Inga specifika krav	Träningskläder för inomhuscykling

Bosön- Kursträff 3	5/apr.	6/apr.	7/apr.
Schema	Teknikanalys och teknikutveckling av löpare 08.00-12.00 (CN) Styrkeanalys och styrkeutveckling av löpare 13.00-17.00 (CN)	Träning med hjälp av coachingprocessen 8.00-9.00 (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 13.00-15.00 (JD)
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Praktikmoment	Ja	Ja	Ja
Kläder	Löplkläder	Löplkläder	Träningskläder för inomhusbruk