

# Endurance personal trainer

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

|                                 |   |  |  |  |
|---------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Distansstudier - Del 1</b>   | 20/aug.   | 6/sep.   |  |  |
|                                 | Allt material finns på kursportalen.  |  |  |  |
| <b>Frivillig preparand kurs</b> | 31/aug.   | 1/sep.   |  |  |
|                                 | Separat anmälan krävs.  |  |  |  |
| <b>Bosön - Kursträff 1</b>      | 7/sep.  | 8/sep.   |  |  |
| <b>Schema</b>                   | Intro (konferensen)<br>08.00-09.00  | Anatomi (konferensen)<br>08.00-16.00                                 |  |  |
|                                 | Anatomi (konferensen)<br>09.00-17.00  |  |  |  |
|                                 | Kickoff (stora hallen)<br>17.00-19.00   |  |  |  |
| <b>Lunch</b>                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00  |  |  |
| <b>Praktikmoment</b>            | Ja  | Ja   |  |  |
| <b>Kläder</b>                   | Träningskläder för inomhusbruk  | Träningskläder för inomhusbruk                                       |  |  |
| <b>Distansstudier - Del 2</b>   | 9/sep.  | 19/sep.  |  |  |
|                                 | Allt material finns på kursportalen.  |  |  |  |
| <b>Mornington - Kursträff 2</b> | 20/sep.   | 21/sep.  | 22/sep.  |  |
| <b>Schema</b>                   | Idrottsfysiologi (Konferensen)<br>09.00-17.00                                   | Idrottsfysiologi & Träningsplanering<br>(Konferensen)<br>08.00-16.00 | Gruppträning (Gymmet)<br>08.00-09.00 (frivilligt)                          |  |
|                                 |   |  | Testmetodik (Konferensen)<br>9.00-17.00                                    |  |
| <b>Lunch</b>                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00  | 12.00-13.00  |  |
| <b>Praktikmoment</b>            | Nej   | Nej  | Frivilligt   |  |
| <b>Kläder</b>                   | Frivilligt  | Frivilligt   | Frivilligt   |  |
| <b>Hemtentamen</b>              | Valfri tid mellan 23-26/sept  |  |  |  |
|                                 | Sker på kursportalen.   |  |  |  |
| <b>Bosön - Kursträff 3</b>      | 4/okt.  | 5/okt.   | 6/okt.   | <b>Case</b>  |
| <b>Schema</b>                   | Rörlighet (Konferensen)<br>08.00-17.00  | Rörlighet (Konferensen)<br>08.00-17.00                               | 3D-träning (Flexhallen)<br>08.00-12.00                                     | <input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Rörlighet)   |
|                                 |   |  | Rörlighet (Konferensen)<br>13.00-17.00                                     | <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Rörlighet)  |
| <b>Lunch</b>                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00  | 12.00-13.00  |  |
| <b>Praktikmoment</b>            | Ja  | Ja   | Ja   |  |
| <b>Kläder</b>                   | Träningskläder för inomhusbruk  | Träningskläder för inomhusbruk                                       | Träningskläder för inomhusbruk   |  |
| <b>Mornington - Kursträff 4</b> | 11/okt.   | 12/okt.  | 13/okt.  | <b>Case</b>  |
| <b>Schema</b>                   | Riktlinjer styrketräning av<br>konditionsidrottare (Konferensen)<br>08.00-10.00 | Kontroll, kraft och spänst<br>(konferens+gym)<br>08.00-17.00         | Kontroll, kraft och spänst + praktikinfo<br>(konferens+gym)<br>08.00-17.00 | <input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Styrka)  |
|                                 | Kontroll, kraft och spänst<br>10.00-17.00 (konferens+gym)                       |  |  | <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Styrka)   |
| <b>Lunch</b>                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00  | 12.00-13.00  | <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 5 - se kurssid                             |
| <b>Praktikmoment</b>            | Ja  | Ja   | Ja   | <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssid |
| <b>Kläder</b>                   | Träningskläder för inomhusbruk  | Träningskläder för inomhusbruk                                       | Träningskläder för inomhusbruk   | <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssid |
| <b>Mornington - Kursträff 5</b> | 25/okt.   | 25/okt.  | 27/okt.  | <b>Case</b>  |
| <b>Schema</b>                   | Idrottskador (Konferensen)<br>08.00-12.00                                       | Idrottnutrition (Konferensen)<br>08.00-16.00                         | Idrottnutrition (Konferensen)<br>08.00-12.00                               | <input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Nutrition)   |
|                                 | Coachingprocessen & träningsupplägg<br>(Konferensen)<br>13.00 - 15.00           | Gruppträning (Gymmet)<br>16.00-17.00 (frivilligt)                    | Praktik - Rörlighet/Styrka (Gym)<br>13.00-17.00                            | <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Nutrition)  |
|                                 | Individbaserad träningsdosering<br>(Konferensen)<br>15.00-17.00                 |  |  | <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 6 - se kurssid                             |
| <b>Lunch</b>                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00  | 12.00-13.00  |  |
| <b>Praktikmoment</b>            | Ja  | Ja   | Ja   |  |
| <b>Kläder</b>                   | Träningskläder för inomhusbruk  | Träningskläder för inomhusbruk                                       | Träningskläder för inomhusbruk   |  |

| Mornington - Kursträff 6 | 08/nov.   | 09/nov.   | 10/nov.   | Inläsning  |
|--------------------------|---|---|---|--|
| Schema                   | Fysisk och psykologisk belastning (Konferensen)<br>08:00-12:00                    | Träna och coacha cyklisten (Konferensen)<br>08.00–11.00 | Träna och coacha cyklisten (konferens+gym)<br>08.00–16.00                                       | <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 7 - se kurssidans  |
|                          | Idrottspsykologi (Konferensen)<br>13.00–17.00                                     | Träna och coacha cyklisten (konferensen) 11.00-14.30    |   |  |
|                          |   | Försäljning och affärsutveckling<br>14.30–17.00         |   |  |
| Lunch                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00   | 11.00-12.00   |  |
| Praktikmoment            | Nej   | Ja  | Ja  |  |
| Kläder                   | Frivilligt  | Träningskläder för inomhusbruk                          | Träningskläder för inomhusbruk  |  |
| Bosön - Kursträff 7      | 15/nov.   | 16/nov.   | 17/nov.   | Case / inläsning   |
| Schema                   | Coachingprocessen & träningsplanering reflektion (Konferensen)<br>08.00 - 9.00    | Gruppträning - (Stora hallen)<br>08.00–09.00            | Träna och coacha löparen + praktikinfo (Konferensen+Stora hallen)<br>08.00-16.00                | <input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Löpning):<br><input type="checkbox"/> Inlämning Case (Löpning)<br><input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidans gällande förberedelser |
|                          | Träna och coacha löparen (Konferensen+Stora hallen)<br>09.00-17.00                | Träna och coacha löparen (Stora hallen)<br>9.00-12.00   |   |  |
|                          |   | Träna och coacha löparen (Konferensen)<br>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  |  |
| Bosön - Kursträff 8      | 29/nov.   | 30/nov.   | 01/dec.   | Case   |
| Schema                   | Träna och coacha löparen (Konferensen)<br>08.00–15.00                             | Träna och coacha triatleten<br>08:00-12:00              | Träna och coacha simmaren (Konferensen+simhallen)<br>09.00–17.00                                | <input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Affärsutveckling)<br><input type="checkbox"/> Presentation Case (Affärsutveckling)   |
|                          | Coachingprocessen & träningsplanering - Reflektion (Konferensen)<br>15.00 - 16.00 | Praktik löpteknik (Stora hallen)<br>13.00–16.00         |   |  |
|                          | Examinationsinfo (Konferensen)<br>16.00 - 17.00                                   | Reflektioner - Praktik<br>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   |  |
| Bosön - Kursträff 9      | 07/dec.   | 08/dec.   | Case  |  |
| Schema                   | Träna och coacha längdskidåkaren (Konferensen+Stora hallen)<br>09.00–17.00        | Arbeta som PT - Specifikt (Konferensen)<br>08.00-09.30  | <input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidans |  |
|                          |   | Frågor och reflektioner (Konferensen)<br>09.30-12.00    |   |  |
|                          |   | Arbeta som PT - Generellt (Konferensen)<br>13.00–15.30  |   |  |
| Lunch                    | 12.00-13.00   | 12.00-13.00   |   |  |
| Praktikmoment            | Ja  | Nej   |   |  |
| Kläder                   | Utomhusträningskläder   | Frivilligt  |   |  |
| Mornington - Tentamen    | 11/jan.   |   |   |  |
| Schema                   | Teoretisk tentamen<br>08.00–10.00   |   |   |  |
|                          | Arbetsintervjuer och framtidspepp<br>10.00-12.00                                  |   |   |  |
|                          | Praktisk examination<br>13.00–17.00   |   |   |  |
|                          | Avslutsmiddag<br>18:00-19:30  |   |   |  |
| Lunch                    | 12.00-13.00   |   |   |  |
| Praktikmoment            | Ja  |   |   |  |
| Kläder                   | Träningskläder inomhus  |   |   |  |