

Licensierad PT för terapeuter

Detaljer och kursschema HT 2019

Lärarlista:

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)

| | | | |
|--|---|---|---|
| Lokaler | Bosön, Mornington Hotel och The Park | | |
| Kontaktuppgifter | Utbildningsansvarig (CARL NORELL): 070-869 79 52 Bosön reception: 08-699 66 00 Mornington Reception: 08-507 332 00 | | |
| Onlinestudier start/stopp - Del 1 | 11/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 (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 8.00–10.00 (AT) Kraft och spänst: Inlärningsmetodik och övningsbank 10.00–16.00 (AT) |
| 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 (MW) Testmetodik: Maxpuls, tröskel med laktatmätning och VO2max 13:00-17:00 (KAP) | 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 långsiktiga 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 | Löpkläder för utomhusbruk | Inga specifika krav | Träningskläder för inomhuscycling |
| Bosön- Kursträff 3 | 6/dec. | 7/dec. | 8/dec. |
| Schema | Teknikanalys och teknikutveckling av löpare 08.00–12.00 (CN) Styrekanalys 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 långsiktiga program för löpare 13.00–17.00 (CN) | Viktiga principer och coachingtips: Multisport, simning, ultralopp, adventure racing och swimrun 9.00–12.00 (JH) Klientcase och reflexion 13.00-16.00 (CN) |
| Lunch | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 | 12.00-13.00 |
| Praktikmoment | Ja | Ja | Ja |
| Kläder | Löpkläder | Löpkläder | Träningskläder för inomhusbruk |
| Onlinestudier start/stopp - Del 2 | 9/dec. | 27/apr. | |
| | Material och vägledning finns på kursportalen. | | |
| The Park - Kursträff 4/5 | 19-dec. | 07-jan. | |
| Schema | Handledning 8.00–12.00 (JH) | Handledning 08.00–12.00 (CN) | |
| Fika | 10.00-10.30 | 10.00-10.30 | |
| Praktikmoment | Nej | Ja | |
| Kläder | Inga specifika krav | Träningskläder för inomhusbruk | |
| Mornington - Kursträff 5 | 11-jan. | | |
| Schema | Examination (lic. PT) 9.00–12.00 (ML) 13.00-17.00 (CN) | | |
| Fika | Efter teoretiska examinationen | | |
| Praktikmoment | Ja | | |
| Kläder | Träningskläder för inomhusbruk | | |