

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

Lärlarlista:

Brian Van Der Brink (BVB)
 Carl Norell (CN)
 Catarina Henriksson (CH)
 Chris Månsson (CM)
 Clas Björling (CB)
 Fredrik Aronsson (FA)
 Jakob Denisch (JD)
 Johanna Sjöberg (JS)
 Justus Benjo (JB)
 Linus Åberg (LÅ)

Malin Ewerlöf (ME)
 Marcus Moberg (MMO)
 Maria Ahlsen (MA)
 Mikael Flockhart (MF)
 Mikael Mattsson (MM)
 Fredrik Weibull (FW)

Distansstudier - Del 1	8/jan.	25/jan.		
	Allt material finns på kursportalen.			
Frivillig preparand kurs	19/jan.	20/jan.		
	Separat anmälan krävs.			
Bosön - Kursträff 1	26/jan.	27/jan.		
Schema	Intro (konferensen) 08.00-09.00 (JD & CN)	Anatomi (konferensen) 08.00-16.00 (LÅ)		
	Anatomi (konferensen) 09.00-17.00 (LÅ)			
	Kickoff (stora hallen) 17.00-19.00 (JD & CN)			
Lunch	12.00-13.00	12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja	Ja		
Kläder	Träningskläder för inomhusbruk	Träningskläder för inomhusbruk		
Distansstudier - Del 2	28/jan.	7/feb.		
	Allt material finns på kursportalen.			
Mornington - Kursträff 2	8/feb.	9/feb.	10/feb.	
Schema	Idrottsfysiologi (Konferensen) 09.00-17.00 (MM)	Idrottsfysiologi & Träningsplanering (Konferensen) 08.00-16.00 (MM)	Gruppträning (Gymmet) 08.00-09.00 (frivilligt)	
			Testmetodik (Konferensen) 9.00-17.00 (MF)	
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.			
Bosön - Kursträff 3	15/feb.	16/feb.	17/feb.	Case
Schema	Rörlighet (Konferensen) 08.00-17.00 (CM)	Rörlighet (Konferensen) 08.00-17.00 (CM)	3D-träning (Flexhallen) 08.00-12.00 (CM)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Rörlighet) 17:e feb <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Rörlighet) 22:e feb
			Rörlighet (Konferensen) 13.00-17.00 (CM)	
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	
Mornington - Kursträff 4	08/mars	09/mars	10/mars	Case
Schema	Riktlinjer styrketräning av konditionsidrottare (Konferensen) 08.00-10.00 (CN)	Kontroll, kraft och spänst (konferens+gym) 08.00-17.00 (FA)	Kontroll, kraft och spänst + praktikinfo (konferens+gym) 08.00-17.00 (FA)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Styrka) 10:e mars <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Styrka) 14:e mars <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 5 - se kursidan <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kursidan gällande förberedelser
	Kontroll, kraft och spänst 10.00-17.00 (FA) (konferens+gym)			
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	
Mornington - Kursträff 5	15/mars	16/mars	17/mars	Case
Schema	Idrottskador (Konferensen) 08.00-12.00 (JB)	Idrottnutrition (Konferensen) 08.00-16.00 (MMO)	Idrottsnutrition (Konferensen) 08.00-12.00 (MMO)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Nutrition) 17:e mars <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Nutrition) 22:e mars <input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 6 - se kursidan
	Coachingprocessen & träningsupplägg (Konferensen) 13.00 - 15.00 (CN)	Gruppträning (Gymmet) 16.00-17.00 (frivilligt)	Praktik - Rörlighet/Styrka (Gym) 13.00-17.00 (FA)	
	Individbaserad träningsdosering (Konferensen) 15.00-17.00 (CN)			
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	
Mornington - Kursträff 6	29/mars	30/mars	31/mars	Inläsning
Schema	Fysisk och psykologisk belastning (Konferensen) 08.00-12.00 (MA)	Träna och coacha cyklisten (Konferensen) 08.00-11.00 (MF)	Träna och coacha cyklisten (konferens+gym) 08.00-16.00 (MF)	<input type="checkbox"/> Läsanvisningar finns inför kursträff 7 - se kursidan
	Idrottspsykologi (Konferensen) 13.00-17.00 (FW)	Träna och coacha cyklisten (konferensen) 11.00-14.30 (CN)		
		Försäljning och affärsutveckling 14.30-17.00 (JD)		
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		12/apr.	13/apr.	14/apr.	Case / inläsning
Schema	Coachingprocessen & träningsplanering reflektion (Konferensen) 08.00 - 9.00 (CN)		Gruppträning - (Stora hallen) 08.00-09.00	Träna och coacha löparen + praktikinfor (Konferensen+Stora hallen) 08.00-16.00 (CN)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Löpning): 14:e april <input type="checkbox"/> Inlämning Case (Löpning) 20:e april <input type="checkbox"/> Nästa kursträff är det praktik med riktiga klienter - se anvisningar på kurssidan gällande förberedelser
	Träna och coacha löparen (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CN)		Träna och coacha löparen (Stora hallen) 9.00-12.00 (ME)		
			Träna och coacha löparen (Konferensen) 13.00-17.00 (CN)		
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		26/apr.	27/apr.	28/apr.	Case
Schema	Träna och coacha löparen (Konferensen) 08.00-15.00 (CN)		Träna och coacha triatleten 08:00-12.00 (CB)	Träna och coacha simmaren (Konferensen+simhallen) 09.00-17.00 (JS)	<input type="checkbox"/> Börja arbeta med Case (Affärsutveckling): 28:e april <input type="checkbox"/> Presentation Case (Affärsutveckling) 12:e maj
	Coachingprocessen & träningsplanering - Reflektion (Konferensen) 15.00 - 16.00 (CN)		Praktik löp teknik (Stora hallen) 13.00-16.00 (CN)		
	Examinationsinfo (Konferensen) 16.00 - 17.00 (CN)		Reflektioner - Praktik 16.00-17.00 (CN)		
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		11/maj	12/maj	Case	
Schema	Träna och coacha längdskidåkaren (Konferensen+Stora hallen) 09.00-17.00 (CH)		Arbeta som PT - Specifikt (Konferensen) 08.00-09.30 (CN)	<input type="checkbox"/> Börja studera inför examinationsdagen enligt riktlinjer, se kurssidan	
			Frågor och reflektioner (Konferensen) 09.30-12.00 (CN)		
			Arbeta som PT - Generellt (Konferensen) 13.00-15.30 (BVB)		
			Försäljning och affärsutveckling - presentation av affärs case (Konferensen) JD) 15.30-17.00		
Lunch	12.00-13.00		12.00-13.00		
Praktikmoment	Ja		Nej		
Kläder	Utomhusträningskläder		Frivilligt		
Mornington - Tentamen		25/maj			
Schema	Teoretisk tentamen (CN, MF) 08.00-10.00				
	Arbetsintervjuer och framtidspepp 10.00-12.00 (JD, CN)				
	Praktisk examination (CN, FA) 13.00-17.00				
	Avslutsmiddag 18.00-19:30				
Lunch	12.00-13.00				
Praktikmoment	Ja				
Kläder	Träningskläder inomhus				