

Diplomerad Endurance Coach

Hösten 2026

Du kan börja med onlinematerialet när du fått tillgång. Datumet för självstudier visar studieperioden inför träffarna. Alla tider är svensk tid.

Måndag 23 november 2026

Klart senast

Tisdag 1 december 2026

Självstudier

[Studieportalen, i egen takt](#)

- Konditionsträningens fysiologi och träningsmetoder
- Tester och intensitetszoner för konditionsträning
- Tröskeltest: protokoll och uträkningar
- Styrketräning för konditionsidrottare
- Rörlighetsträning för konditionsidrottare

Tisdag 1 december 2026

Kl. 17:00 till 20:00

Digital träff

[Online](#)

- Träningsplanering och passdesign inom konditionsidrott
- Tester och analyser av kondition

Lördag 5 december 2026

Kl. 08:15 till 17:00

Praktisk undervisning

[Bosön](#)

- Fysträning av konditionsidrottare: teori
- Fysträning av konditionsidrottare: praktik
- Träningsplanering för motionären

Söndag 6 december 2026

Kl. 08:15 till 17:00

Praktisk undervisning

[Bosön](#)

- Konditionstester: Mäta uthållighet och förstå klientbehov
- Träningsdesign: Bygg pass och program som ger resultat

Uppdaterat onsdag 7 oktober 2026. Med reservation för ändringar.

Aktuellt schema: tranarakademin.se/schema/endurance-coach/