

Diplomerad Endurance Coach

Våren 2027

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

Måndag 17 maj 2027

Klart senast

Tisdag 1 juni 2027

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 juni 2027

Kl. 17:00 till 20:00

Digital träff

[Online](#)

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

Lördag 5 juni 2027

Kl. 08:15 till 17:00

Praktisk undervisning

[Bosön](#)

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

Söndag 6 juni 2027

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/