

STUDIESTART Välj ett av datumen. Du deltar bara på det tillfälle du väljer.

START 1 fre 30 oktober 12:00–13:00

START 2 fre 8 januari 12:00–13:00

START 3 fre 5 februari 12:00–13:00

FÖRBEREDANDE STUDIER

DIGITALA STUDIER Från din valda studiestart

Grunderna inom anatomi, fysiologi, träningslära och kost, beteendevetenskap

KLART SENAST FRE 26 FEBRUARI

UPPSTART AV DE PRAKTISKA STUDIERNÄ

DIGITAL TRÄFF fre 26 februari 12:00–13:00

Uppstartsmöte: Praktiska studier och introduktion.

Träff 1

19–21 MARS 2027

Funktionell anatomi, styrketräning och nutrition i fokus

DIGITALA STUDIER mån 1 mars
Styrketräning och hälsovetenskap
KLART SENAST MÅN 15 MARS

DIGITAL TRÄFF tis 16 mars 17:00–19:00
Tränaruppdraget - Förstå ditt framtida arbete del 1

DIGITAL TRÄFF ons 17 mars 17:00–19:00
Tränaruppdraget - Förstå ditt framtida arbete del 2

BOSÖN fre 19 mars 08:15–17:00
Teamaktivitet - lära känna varandra
Funktionell anatomi - teori & praktik

BOSÖN lör 20 mars 08:15–17:00
Funktionell anatomi - teori
Funktionell anatomi - praktik

BOSÖN sön 21 mars 08:15–17:00
Styrketräning
Styrketräning

DIGITAL TRÄFF tis 23 mars 12:00–15:00
Studievägledning (frivilligt)

Träff 2

2–4 APRIL 2027

Styrketräning, coaching av klient och idrottslig utveckling i fokus

DIGITALA STUDIER mån 22 mars
Styrketräning, tester och coaching
KLART SENAST TIS 30 MARS

DIGITAL TRÄFF ons 31 mars 17:00–20:00
Coachingprocessen + redovisning Case #1.
Allmän rörelsescreening

BOSÖN fre 2 april 08:15–17:00
Teamaktivitet: Samarbete och sammanhållning
Styrketräning - teori
Styrketräning - praktik

BOSÖN lör 3 april 08:15–17:00
Styrketräning - teori
Styrketräning - praktik

BOSÖN sön 4 april 08:15–17:00
Styrketräning - teori
Styrketräning - praktik

DIGITAL TRÄFF tis 6 april 12:00–15:00
Studievägledning (frivilligt)

Träff 3

16–18 APRIL 2027

Rörlighetsträning, målgruppsanpassad träning och idrottsskador i fokus

DIGITALA STUDIER mån 5 april
Rörlighetsträning, testmetodik och idrottsskador
KLART SENAST MÅN 12 APRIL

DIGITAL TRÄFF tis 13 april 17:00–20:00
Träffa arbetsgivare
Passdesign för maxstyrka, styrkeuthållighet och hypertrofi + redovisning case 2
Nutrition

DIGITAL TRÄFF ons 14 april 17:00–20:00
Nutrition
Planering av styrketräning

BOSÖN fre 16 april 08:15–17:00
Teamaktivitet: sammanhållning och upplevelse
Rörlighetsträning - teori
Rörlighetsträning - praktik

BOSÖN lör 17 april 08:15–17:00
Rörlighetsträning - teori
Rörlighetsträning - praktik

BOSÖN sön 18 april 08:15–17:00
Anatomiska skillnader hos klienter
Ny som PT i friskvårdsbranschen
Skador & smärtor vid träning

DIGITAL TRÄFF tis 20 april 12:00–15:00
Studievägledning (frivilligt)

Träff 4

30 APRIL–2 MAJ 2027

Konditionsträning, coaching av klient och styrke-/rörlighetsträning i fokus

DIGITALA STUDIER mån 19 april
Konditionsträning, testmetodik, entreprenörskap och marknadsföring
KLART SENAST MÅN 26 APRIL

DIGITAL TRÄFF tis 27 april 17:00–17:30
Redovisning case #3 + examensinfo

DIGITAL TRÄFF tis 27 april 17:30–20:00
Konditionsträning

DIGITAL TRÄFF ons 28 april 17:00–20:00
Problemlösning vid rörlighetsträning
Affärsutveckling

BOSÖN fre 30 april 08:15–17:00
Konditionsträning
Träffa arbetsgivare
Löpteknik
Konditionsträning

BOSÖN lör 1 maj 09:30–17:00
Styrketräning - teori
Styrketräning - praktik

BOSÖN sön 2 maj 08:15–17:00
Styrketräning - teori
Styrketräning - praktik

DIGITAL TRÄFF tis 4 maj 12:00–15:00
Studievägledning (frivilligt)

Träff 5

14–16 MAJ 2027

Coaching av klient, individanpassning och kundpraktik i fokus

DIGITALA STUDIER mån 3 maj
Beteendeförändring, Coaching online, försäljning och träning vid graviditet
KLART SENAST MÅN 10 MAJ

DIGITAL TRÄFF tis 11 maj 17:00–20:00
Redovisning case #4
Coaching på distans - framkalla motivation hos klienten

DIGITAL TRÄFF ons 12 maj 17:00–20:00
Arbeta framgångsrikt som PT
Lyckas med tjänsten PT-online

BOSÖN fre 14 maj 08:15–17:00
Motivation och beteendeförändring
Träning vid graviditet

BOSÖN lör 15 maj 08:15–17:00
Kundpraktik
Kundpraktik - diskussion

BOSÖN sön 16 maj 08:15–17:00
Uppföljning av kundpraktik och examinationsförberedelse
Marknadsföring och försäljning som PT
Träffa arbetsgivare

DIGITAL TRÄFF tis 18 maj 12:00–15:00
Studievägledning och tips på studier inför examination (frivilligt)

EXAMINATION

BOSÖN fre 4 juni 08:15–09:15
Teoretisk examination

BOSÖN fre 4 juni 09:30–16:30
Praktisk examination

LIDINGÖ GOLFKLUBB fre 4 juni 18:00
Avslutningsmiddag

PÅBYGGNADSUTBILDNING

Du väljer en av de tre nedan, och den du väljer ingår i priset för PT-utbildningen. Du går alltså bara den du väljer.

Endurance Coach

5-6 JUNI 2027

DIGITALA STUDIER mån 17 maj

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

KLART SENAST TIS 1 JUNI**DIGITAL TRÄFF** tis 1 juni 17:00-20:00

Träningsplanering och passdesign inom konditionsidrott
Tester och analyser av kondition

BOSÖN lär 5 juni 08:15-17:00

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

BOSÖN sön 6 juni 08:15-17:00

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

Strength Coach

12-13 JUNI 2027

DIGITALA STUDIER mån 17 maj

Teknikutveckling inom styrkelyft
Teknikutveckling inom tyngdlyftning
Passdesign: Optimera styrka och explosivitet
KLART SENAST TIS 1 JUNI

DIGITAL TRÄFF ons 9 juni 17:00-20:00

Träningsplanering och passdesign för maxstyrka och power

BOSÖN lär 12 juni 08:15-17:00

Styrkelyft och olympiska lyft - Teknik och utveckling
Metodik inom spänsträning

BOSÖN sön 13 juni 08:15-17:00

Styrkelyft och olympiska lyft - Teknik och utveckling
Metodik inom spänsträning

Kostrådgivare

MÅN 2 AUGUSTI TILL ONS 6 OKTOBER 2027

DIGITALA STUDIER mån 2 augusti

Grundläggande nutrition & coaching skills
Tester/analyser & målanpassad kostrådgivning
Klientutmaningar & arbetsupplägg
KLART SENAST TIS 31 AUGUSTI

DIGITAL TRÄFF ons 18 augusti 12:00-13:00

Uppstart och informationsträff (frivilligt)

DIGITAL TRÄFF ons 1 september 17:00-20:00

Kostrådgivning för viktförändring

DIGITAL TRÄFF ons 8 september 17:00-20:00

Kostrådgivning för bättre träningsresultat inom styrketräning och muskeltillväxt

DIGITAL TRÄFF ons 15 september 17:00-20:00

Kostrådgivning för prestation och anpassning inom konditionsträning

DIGITAL TRÄFF ons 22 september 17:00-20:00

Kostrådgivning för bättre hälsa + Kostrådgivning vid specialbehov

DIGITAL TRÄFF ons 29 september 17:00-20:00

Individanpassade energi- och tillskottsupplägg vid konditionsidrott(TI) + viktförändring del 2 (UL)

DIGITAL TRÄFF ons 6 oktober 17:00-20:00

Arbete & diskussion kring egna kunder

Fullständigt schema med lärare och alla moment: tranarakademin.se/schema-pt-utbildning/. Har du frågor om schemat? Boka gärna ett kort samtal med oss.