

# Diplomerad Strength 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](#)

- Teknikutveckling inom styrkelyft
- Teknikutveckling inom tyngdlyftning
- Passdesign: Optimera styrka och explosivitet

---

**Tisdag 1 december 2026**

Kl. 17:00 till 20:00

**Digital träff**

[Online](#)

Träningsplanering och passdesign för maxstyrka och power

---

**Lördag 5 december 2026**

Kl. 08:15 till 17:00

**Praktisk undervisning**

[Bosön](#)

- Styrkelyft och olympiska lyft: Teknik och utveckling
- Metodik inom spänstträning

---

**Söndag 6 december 2026**

Kl. 08:15 till 17:00

**Praktisk undervisning**

[Bosön](#)

- Styrkelyft och olympiska lyft: Teknik och utveckling
  - Metodik inom spänstträning
- 

Uppdaterat onsdag 7 oktober 2026. Med reservation för ändringar.

Aktuellt schema: [tranarakademin.se/schema/strength-coach/](https://tranarakademin.se/schema/strength-coach/)