

Diplomerad Strength 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](#)

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

Onsdag 9 juni 2027

Kl. 17:00 till 20:00

Digital träff

[Online](#)

Träningsplanering och passdesign för maxstyrka och power

Lördag 12 juni 2027

Kl. 08:15 till 17:00

Praktisk undervisning

[Bosön](#)

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

Söndag 13 juni 2027

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/