

Specialisering Kondition- och uthållighetsprofil

Huvudsakliga block och dess innehåll

Lärlista:

Lärlista:
Carl Norell (CN)
Mikael Flockhart (MF)
Christian Mundt (CM)
Anders Backeus(AB)
Mikael Mattsson(MM)
Chris Månsson(CM)

Onlineundervisning inför block 1:

Vi ger dig en vetenskaplig och relevant bakgrund kopplat till det lärlarleda innehållet. Vi förankrar viktiga grundkunskaper kopplat till tester av konditionsnivåer och analys av löpteknik. Du får en fysiologisk bakgrund till tester och en teoretisk förståelse för hur tester utförs och tolkas med både motionärer och erfarna konditionsidrottare. Du lär dig också vilka värden tester kan ge dig och din klient. Du kommer efter modulen ha djupare förståelse och kunna förankra nya tränarförmågor via active learning i de lärlarleda modulerna

Block 1	Modul 1 & 2	Modul 3 & 4
Klient specifika konditionstester och löpteknikanalys	Testmetodik, utförande och applicering av olika effektiva konditionstester	Analys och utveckling av effektiv löpteknik
	Fältbaserade tester för att hitta klientens prestationsprofil och förutsättningar	Teknikträning för effektivare och skonsammare löpning

Onlineundervisning inför block 2:

Vi ger dig en teoretisk bakgrund kopplat till det lärlarleda innehållet. Vi förankrar viktiga grundkunskaper kopplat till hur och varför styrketräning/rörlighetsträning ska bedrivas på olika sätt när klienten vill utvecklas inom konditionsinriktade mål. Du kommer efter modulen ha djupare förståelse och vara redo att förankra nya tränarförmågor i de lärlarleda modulerna som till stor del ges via active learning.

Block 2	Modul 5 & 6	Modul 7 & 8
Styrke- och rörlighetsutveckling för bättre uthållighetsprestation	Övningar som utvecklar specifik styrka och rörlighet hos löpare och andra konditionsidrottare	Screening av rörlighet respektive styrka hos löpare och andra konditionsidrottare
	Bygga och planera styrketräning och rörlighetsträning för löpare och andra konditionsidrottare	Framgångsrikt och effektivt genomförande av pass som utvecklar löparens rörlighet och styrka

Onlineundervisning inför block 3:

Vi ger dig den viktiga grundförståelsen för pass och programupplägg inom konditionsidrott. Vi förankrar viktiga grundkunskaper kopplat till konditionsidrottens fysiologi och träningslära vilket medför att planering, design och coaching av pass förbättras. Du kommer få teoretisk förståelse för träningsplanering och passdesign inom triathlon, cykel, löpning och för allmän konditionsutveckling. Efter modulen är du redo för mer praktiskt lärande och diskussioner i de lärlarleda modulerna

Block 3	Modul 9, 10 & 11	Modul 12, 13 & 14
Fördjupning inom träningsgenomförande och programdesign med den konditionsaktive klienten	Bygga individanpassade löppass på ett framgångsrikt sätt	Bygga individanpassade pass för utveckling av cykelprestation
	Bygga individanpassade träningsprogram för löpning	Bygga individanpassade program för utveckling av cykelprestation och allmän kondition
	Coaching av löpare utomhus och i gymmiljö	Genomföra strukturerade och engagerande konditionspass på cykel och konditionsmaskiner