

Certifierad Endurance Training Specialist

Tidsschema, ansvarig lärare och undervisningsinnehåll

Lärlista:

Lärlista:
 Carl Norell (CN)
 Mikael Flockhart (MF)
 Christian Mundt (CM)
 Chris Månsson(CM)
 Clas Björling(CB)

Plats: Stockholm | Bosön

Bosön	7/nov.	8/nov.
Konditionstester och löptekniksanalys	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
Bosön	21/nov.	22/nov.
Styrke- och rörlighetsutveckling för bättre uthållighetsförmåga	Övningar som utvecklar specifik styrka och rörlighet hos löpare och andra konditionsidrotter	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 konditionsidrottarens rörlighet och styrka
Bosön	5/dec.	6/dec.
Träningsupplägg och träningsgenomförande med den konditionsaktive klienten	Bygga individanpassade löppass på ett framgångsrikt sätt	Bygga individanpassade pass och program för utveckling av cykelprestation
	Bygga individanpassade träningsprogram för löpning	Bygga individanpassade pass och program för utveckling av triathlonprestation
	Coaching av löpare utomhus och i gymmiljö	Genomföra strukturerade och engagerande konditionspass för olika typer av kunder