

## PT- och tränarutbildning

Lokaler	Bosön, Lidingö	Carl Norell(CN) Catarina Henriksson(CHe) Jimmy Englund(CM) Mikael Flockhart(MF) Christian Hallberg(CH) Marcus Moberg(MM) Anja Näslund(AN) Anders Bacheus(AB) Kristin Andersson(KA) Jonas Lissjanis(JL) Jakob Dehnisch(JD) Joakim Svedberg(JS) Lucas Fierro(LF)
---------	----------------	--

Kontaktuppgifter Utbildningsansvarig (CARL NORELL): 070-869 79 52  
Bosön reception: 08-699 66 00

Uppstartsstudier online 2022-01-04 <-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL--> 2022-02-02					
<b>Fristående kurser</b>	Grundläggande anatomi	Grundläggande Fysiologi		Grundläggande Nutrition	Grundläggande Träninglära
<b>Onlinestudier - block 1</b>	1 februari 2022	Från 2022-02-02	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2022-02-08
<b>Onlinekapitel</b>	Digitalt uppstartsmöte: 12.00-13.00	Beteendevetenskap: Grunder för motivation och kommunikation	Hälsovetenskap: Grunder från ett tränarperspektiv	Testmetodik: Grunder ur ett tränarperspektiv	Testmetodik: Tester och analyser av kondition
<b>Kursträff 1</b>	9 februari 2022	10 februari 2022	11 februari 2022	12 februari 2022	13 februari 2022
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	Idrottsfysiologi 19.00-21.00(MF)	Idrottsfysiologi 19.00-21.00(MF)	Uppstartsaktivitet inomhus(CN) 08.00-09.00 Funktionell anatomi och rörelselära(CN) 09.00-17.00	Testmetodik: Utvärdering av kondition/uthållighet(MF) 8.00-12.00 Hälsovetenskap: Rådgivning för olika typer av resultat 13.00-17.00(EM)	Nutritionslära: Tester och analyser (MM) 8.00-12.00 Nutritionslära: Rådgivning för bättre hälsa och prestation(MM) 13.00-16.00
<b>Onlinestudier - block 2</b>	Från 2022-02-14	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2022-03-02	
<b>Onlinekapitel</b>	PT-kunskap: Coachingupplägg och framgångsrik dokumentation	Träninglära: Tester och övningar inom styrketräning	Träninglära: Hantera passdesign vid styrketräning	Träninglära: Bygga program för styrkeutveckling	Case #1
<b>Kursträff 2</b>	3 mars 2022	4 mars 2022	5 mars 2022	6 mars 2022	
<b>Schema</b>	Online	Bosön	Bosön	Bosön	
	PT-kunskap: Klientuppstart och coachingprocessen + redovisning Case #1 17.00-20.00(CN) Funktionell anatomi Q&A: Rörelseplan, begrepp och grundrörelser 20.00-21.00 (CN)	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning(CH) 08.00-17.00	Träninglära: Metoder och träningsdesign inom styrketräning (JS) 08.00-17.00	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning(CH) 08.00-17.00	
<b>Onlinestudier - block 3</b>	Från 2021-03-07	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2022-03-15	
<b>Onlinekapitel</b>	Träninglära: Metoder inom rörlighetsträning	Träninglära: Tester och övningar inom rörlighetsträning	Träninglära: Grunder inom passdesign/programdesign för rörlighetsträning	PT-kunskap: Välja, tolka och summera tester för olika klientcase	Case #2 Instuderingsfrågor inför examination - del 1
<b>Kursträff 3</b>	16 mars 2022	17 mars 2022	18 mars 2022	19 mars 2022	20 mars 2022
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	Individanpassning: Screening av rörlighet och kropps kontroll(JE) 19.00-21.00	Funktionell anatomi Q&A: 17.00-18.00(CN) Träninglära: Passdesign för maxstyrka och hypertrofi 18.00-19.00(CH) Allmän frågestund med Carl Norell + redovisning Case #2 19.00-20.00	PT-kunskap: Instruktion och vägledning av rörlighetsträning(JE) 08.00-12.00 Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom rörlighetsträning(JE) 13.00-17.00	Träninglära: Tester, metoder och övningar inom rörlighetsträning (JE) 08.00-17.00	Individanpassning: Screening av styrka och behovsanalys(CH) 08.00-12.00 PT-kunskap: Instruktion och vägledning av styrketräning(CH) 13.00-16.00
<b>Onlinestudier - block 4</b>	Från 2021-03-21	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2022-03-29	
<b>Onlinekapitel</b>	Träninglära: Hantera passdesign vid rörlighetsträning	Träninglära: Bygga program för rörlighetsutveckling	Idrottsmedicin: Bakgrund till uppkomst av skador och smärta vid träning Träninglära: Metoder inom kondition- och uthållighetsträning	Träninglära: Grunder inom passdesign/programdesign för uthållighetsträning Träninglära: Bygga program för konditions- och uthållighetsutveckling	Case #3 Instuderingsfrågor inför examination - del 2
<b>Kursträff 4</b>	30 mars 2022	31 mars 2022	1 april 2022	2 april 2022	3 april 2022
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	Träninglära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning + redovisning Case #3 17.00-21.00(CN)	Individanpassning: Rörlighetsövningar anpassat till behovsanalys 17.00-19.00(JE) PT-kunskap: Framgångsrikt genomförande av PT-sessioner 19.00-20.00(CH) Träninglära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 20.00-21.00 (CN)	Träninglära: Metoder och passpraktik inom konditions- och uthållighetsträning(CN) 8.00-12.00 Individanpassning: Screening av kondition/uthållighet och behovsanalys(CN) 13.00-15.00 PT-kunskap: Instruktion och vägledning av kondition-/uthållighetsträning (CN) 15.00-17.00	Idrottsmedicin: Förebygga skador och hantera uppkomst av smärta (JE) 8.00-12.00 Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom styrketräning(CH) 13.00-17.00	Kundpraktik: Genomförande av PT-sessioner, övningar och examinationsförberedelse 08.00-16.00 (CN, CH, JE)
<b>Onlinestudier - block 5</b>	Från 2022-04-04	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2022-04-19	
<b>Kapitel</b>	Beteendevetenskap: Kopplingen mellan träningsdesign och motivation	Beteendevetenskap: Samtalsmetodik för motivation och engagemang	Case #4		
<b>Kursträff 5</b>	20 april 2022	21 april 2022	22 april 2022	23 april 2022	24 april 2022
<b>Schema</b>	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Bosön
	Examinationsinfo och vägledning + redovisning Case #4 18.00-21.00(CN)	Praktik: Uppstart, bedömningar och genomförande av träningspass 08.00-18.00	PT-kunskap: Utomhusbaserad träning/coaching(LF) 8.00-12.00 Träninglära: Fysträning inom längdskidåkning(CHe) 13.00-17.00	Träninglära: Teknik och passdesign inom roddträning(AB) 8.00-12.00 Repetition av funktionell anatomi och framgångsrik bedömning (CN)	Beteendevetenskap: Kommunikation och träningsdesign för engagemang och motivation(AN) 09.00-17.00
<b>Onlinestudier - block 6</b>	Från 2022-04-25	<-FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->		Till 2022-05-05	
<b>Onlinekapitel</b>	PT-kunskap: Träning av grupper och företag	PT-kunskap: Coaching på distans Affärsutveckling	Försäljning	Marknadsföring	Instuderingsfrågor inför examination - del 3
<b>Kursträff 6</b>	4 maj 2022	5 maj 2022	6 maj 2022	7 maj 2022	8 maj 2022
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön
	Studievägledning och repetition av funktionell anatomi 08.00-17.00(CN) <i>Kommentar: Denna del innebär att vi finns vi tillgängliga för studierelaterade frågor relativt examinationsstudier</i>	Studievägledning och repetition av träningslära & träningsdesign 08.00-17.00(CN) <i>Kommentar: Denna del innebär att vi finns vi tillgängliga för studierelaterade frågor relativt examinationsstudier</i>	Examination (JE, CN, CH) 08.00-17.00 Avslutningsmiddag 17.30-20.30	PT-kunskap: Coaching på distans (LG) 08.00-12.00 PT-kunskap: Träning av grupper (KA) 13.00-17.00	PT-kunskap: Arbetsätt som PT och framgångsfaktorer(JL) 8.00-12.00 Affärsutveckling 13.00-15.00 (JD) Försäljning och marknadsföring 15.00-17.00 (JD)

Specialiseringar	Kurshelg 1		Kurshelg 2	
	Lör	Sön	Lör	Sön
Cert. Företagstränare	2022-09-17	2022-09-18	2022-10-08	2022-10-09
Cert. Endurance coach	2022-09-10	2022-09-11	2022-09-24	2022-09-25
Cert. Fystränare	2022-10-01	2022-10-02	2022-10-22	2022-10-23