

# PT- och tränarutbildning

Kontaktuppgifter och lärarkår	Utbildningsansvarig (Carl Norell): 070-869 79 52/carl@tranarakademin.se Bosön reception: 08-699 66 00		Carl Norell(CN), Catarina Henriksson(CHe), Jimmy Englund(CM), Mikael Flockhart(MF), Christian Hallberg(CH), Marcus Moberg(MM), Anja Näslund(AN), Jakob Dehnisch(JD), Joakim Svedberg(JS), Lucas Fierro(LF), Emil Boysen Moller(EM), Louise Gottlind(LG), Stefan Ågren(SÅ), Johan Simonsson(JSIM), Andreas Simensen(AS), Johan Simonsson(JS), Jessica Unogård(JS)			
<b>Uppstartsstudier online</b>	Datum vid anmälan	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->			2023-09-02	
<b>Fristående kurser</b>	Grundläggande anatomi	Grundläggande Fysiologi		Grundläggande Nutrition	Grundläggande Träninglära	
<b>Onlinestudier - block 1</b>	23 augusti 2024	Från 2024-09-02	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT		Till 2024-09-09	
<b>Onlinekapitel</b>	Digitalt uppstartsmöte: 12.00-13.00(CN)	Beteendevetenskap: Grunder för motivation och kommunikation	Hälsovetenskap: Grunder från ett tränarperspektiv	Testmetodik: Grunder ur ett tränarperspektiv		
<b>Kursträff 1</b>	10 september 2024	11 september 2024	13 september 2024	14 september 2024	15 september 2024	17 september 2024
<b>Schema</b>	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Idrottsfysiologi del 1 18.00-21.00(MF)	Idrottsfysiologi del 2 19.00-21.00(MM)	Uppstartsaktivitet inomhus(CN) 8.15-09.00  Funktionell anatomi och rörelselära(CN) 09.00-17.00	Funktionell anatomi och rörelselära 08:15-12:00 (CN/JE)  Screening av rörlighet och kroppskontroll - del 1 13.00-17.00 (JE)	Nutritionslära: Tester och analyser (MM) 8.15-12.00  Nutritionslära: Rådgivning för bättre hälsa och prestation(MM) 13.00-16.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)
<b>Onlinestudier - block 2</b>	Från 2024-09-16	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->				Till 2024-09-24
<b>Onlinekapitel</b>	Digital quiz/dugga #1	Case #1	PT-kunskap: Coachingupplägg och framgångsrik dokumentation	Träninglära: Tester och övningar inom styrketräning	Träninglära: Hantera passdesign vid styrketräning	Träninglära: Bygga program för styrkeutveckling
<b>Kursträff 2</b>	25 september 2024	27 september 2024	28 september 2024	29 september 2024	1 oktober 2024	
<b>Schema</b>	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online	
	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/JG) 8.15-17.00	Team-aktivitet 8.15-9.00  Träninglära: Tester, metoder och övningar inom styrketräning(CH/JG) 9.00-17.00	Träninglära: Metoder och träningsdesign inom styrketräning(JS/FL) 8.15-17.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)	
<b>Onlinestudier - block 3</b>	Från 2024-10-02	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->				Till 2024-10-07
<b>Onlinekapitel</b>	Digital quiz/dugga #2	Case #2	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
		Idrottsmedicin: skador och smärta vid träning				

Kursträff 3	8 oktober 2024	9 oktober 2024	11 oktober 2024	12 oktober 2024	13 oktober 2024	15 oktober 2024
Schema	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Arbeta som PT 18.30-19.00	Funktionell anatomi Q&A: + redovisning case 17.00-18.30(CN)	Team-aktivitet 8.15-9.00 PT-kunskap: Instruktion och vägledning av rörlighetsträning(CH/JG) 9.00-12.00	Träningslära: Tester, metoder och övningar inom rörlighetsträning(CH/JG) 8.15-17.00	Repetition av funktionell anatomi och framgångsrik bedömning (JE) 8.15-12-00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)
	Individanpassning: Screening av rörlighet och kroppskontroll - del 2(JE) 19.00-21.00	Träningslära: Passdesign för uppstart, maxstyrka, styrkeuthållighet och hypertrofi 18.30-20.00(CH)	Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom rörlighetsträning(CH/JG) 13.00-17.00		Idrottsmedicin: Förebygga skador och hantera uppkomst av smärta(JE) 13.00-17.00	
<b>Onlinestudier - block 4</b>	Från 2024-10-14	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->				Till 2024-10-21
Onlinekapitel	Digital quiz/dugga #3	Träningslära: Hantera passdesign vid rörlighetsträning	Träningslära: Bygga program för rörlighetsutveckling	Idrottsmedicin: Bakgrund till uppkomst av skador och smärta vid träning	Träningslära: Metoder inom kondition- och uthållighetsträning	Träningslära: Grunder inom passdesign/programdesign för uthållighetsträning
	Case #3			Marknadsföring och affärsutveckling	Testmetodik: Tester och analyser av kondition	Träningslära: Bygga program för konditions- och uthållighetsutveckling
Kursträff 4	22 oktober 2024	23 oktober 2024	25 oktober 2024	26 oktober 2024	27 oktober 2024	29 oktober 2024
Schema	Online	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Arbeta som PT 17.00-17.30	Individanpassning: Rörlighetsövningar anpassat till behovsanalys 17.00-19.00(JE)	Träningslära: Metoder och passpraktik inom konditions- och uthållighetsträning (CN) 8.15-11.45 Arbeta på SATS: Informationsmöte 11.45-12.10	Presentation av styrketräningsuppgift 08.15-09.30 PT-kunskap: Instruktion, screen och vägledning av styrketräning(CH/JG) 9.30-12.00	Företagande och marknadsföring(JD) 8.15-10.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och prov 12.00-15.00(CN)
	Träningslära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning + redovisning Case #3 17.30-21.00(CN)	PT-kunskap: Framgångsrikt genomförande av PT-sessioner 19.00-20.00(CH)	Träningspass: Löpteknik och roddteknik 13.00-14.00 (CN)	Individanpassning: Anpassning av träningsdesign och genomförande inom styrketräning(CH/JG) 13.00-17.00		
Träningslära: Metoder och passinnehåll inom konditions- och uthållighetsträning 20.00-21.00(CN)		Träningslära: Konditionstester 14.00-17.00 (MF)	Praktik: Uppstart, bedömningar och genomförande av träningspass 10-16.00(JE, CH)			
<b>Onlinestudier - block 5</b>	Från 2024-10-28	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL-->				Till 2024-11-11
Onlinekapitel	Digital quiz/dugga #4	Beteendevetenskap: Kopplingen mellan träningsdesign och motivation	Beteendevetenskap: Samtalsmetodik för motivation och engagemang	PT-kunskap: Coaching på distans	Försäljning	
	Case #4					

Kursträff 5	12 november 2024	14 november 2024	15 november 2024	16 november 2024	17 november 2024	19 november 2024
Schema	Online	Bosön	Bosön	Bosön	Bosön	Online
	Arbeta som PT 17.30-18.00	<b>Teoretiskt slutprov 08.00-09.00</b>	Framgångsrik försäljning av PT-tjänster 8.15-12.00(JD)	Kundpraktik: Genomförande av PT-sessioner, övningar och examinationsförberedelse 8.15-16.00 (CH, JG)	PT-kunskap: Vägen till ditt första jobb (MS) 8.15-10.00	Studievägledning (frivilligt) för undervisning och delprov 12.00-15.00(CN)
	Info och vägledning inför praktisk examination + redovisning Case #4 18.00-21.00(CN)	Beteendevetenskap: Motivera och engagera klienten(AN) 9.15-12.15	PT-kunskap: Coaching på distans(LG) 13.00-17.00	Uppföljning kundpraktik och leverans av PT-sessioner 10.00-12.00 + 13.00-16.00 (CH/JG)		
<b>Onlinestudier - block 5</b>	Från 2024-11-18	<--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT		Till 2024-11-24		
<b>Onlinekapitel</b>	Digitalt quiz/dugga #5					

## Start av specialisering

Från 2024-11-18 <--FLEXIBELT - GENOMFÖR NÄR DU VILL I AKTUELLT DATUMINTERVALL--> Till 2024-11-27			
<b>Specialisering: Health Coach(online) --&gt;</b>	Grunder för hälsoinriktad träning/coachning	Beteendeförändring och metoden Motiverande samtal	Test av livsstil och hälsa
<b>Specialisering: Endurance Coach(online) --&gt;</b>	Konditionsträningens fysiologi	Tester och program inom konditionsträning	Styrke och rörlighetsträning vid konditionsidrott
<b>Specialisering: Strength Coach(online) --&gt;</b>	Teknikutveckling inom styrkelyft och tyngdlyftning	Teknikutveckling inom tyngdlyftning	Passdesign för styrka och power

Kursträff 6 - Specialisering & praktisk examen	28 november 2024	6 december 2024	7 december 2024	8 december 2024
Schema	Online	Bosön	Bosön	Bosön
<b>Specialisering: Health Coach --&gt;</b>	*Förberedande undervisning inför den praktiska undervisningen på Bosön 17.00-18.30(LG) 18.30-20.00(JS)	PT-utbildning: Praktisk examination (CN, CH, JE, JG) 08.00 - 15.00  Avslutningsmiddag 18:00	Motiverande samtal och hälsocoachning 8.15 - 17.00 (LG)	Utföra hälsoanalys på klienter 8.15-12.00(JSIM)  Träna klienter med medicinska besvär 13.00-17.00(JE)
<b>Specialisering: Endurance Coach --&gt;</b>	Förberedande undervisning inför den praktiska undervisningen på Bosön 17.00-20.00(CN)		Styrke- och rörlighetsträning av konditionsidrottare(JE) 8.15-14.00	Konditionstester 8.15-12.00(MF)  Träningsdesign 13.00-17.00 (MF)
<b>Specialisering: Strength Coach(online) --&gt;</b>	Förberedande undervisning inför den praktiska undervisningen på Bosön 17.00-20.00(SÅ)		Teknik i övningar och utveckling av maxstyrka hos klienter 8.15-17.00 (SÅ)	Teknik i övningar och utveckling av spänst hos klienter 8.15-17.00 (SÅ)