

Certifierad Fystränare och coach

MODUL 1

Muskel Anatomi
Fysiologi
Cirkulationssystemet
Hjärtat
Lungorna
Blodomloppet
Blodkärlets uppbyggnad
Blodkärlets anatomi
Lilla Kretsloppet
Stora Kretsloppet
Blodet
Blodets funktioner
Blodkroppar
Muskler
Skelettet
Leder
Rörelseapparaten
Kroppens nervsystem
Nervsystemets anatomi
Kroppshållning
Specifika målgrupper
Vem är min målgrupp
Graviditets Träning
Barn Träning
Junior Träning
Seniorträning
Vuxna Medelålders Träning
Handikappanpassad Träning
Träning Fokus Mot Tävlning
Träningsformer
Cardio & Puls
Intervallträning
Styrketräning
Dropset

Superset
Negativ träning
Splittad träning
Bodybuilding
Fettförbränning
Rehabträning
Att tänka på inför programmering
Snabbhet
Spänts & Explosivitet
Balans & Koordination
Uthållighetsträning

MODUL 2

Träningsupplägg
Individuella
Gruppträning
Specifik träning
Klient mallar
Kosttillskott
Doping
Skadelära
Muskelskador
Inflammationer
Sträckningar
Rupturer
Sjukdom
Rehab
Vila
Återhämtning
Sömn
Inlämningsuppgift

MODUL 3

Olika typer av coaching
Din roll som coach
Arbetsmarknader
Optimal kommunikation
Kroppsspråket
Coachingens antaganden
Framgångsfaktorerna
Självbild
Målbild
Attityd
Inställning
Känsla
Etik och normer
Mål
Målkriterierna
Motivation
Långsiktiga mål
Inlämningsuppgift

MODUL 4

Övningar i gymmiljö

Instruktionsfilmer

Rygg övningar

Ben övningar

Armövningar

Bröst övningar

Axel övningar

Core övningar

Stabilitets övningar

Funktionella övningar

Pulsbaserade övningar

Superset övningar

Balans övningar

Statiska övningar

Kombinations övningar

Programuppbyggnad

Inlämningsuppgift film praktiska övningar i gymmet



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Fystränare och coach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier