

Certifierad Fitnesscoach

MODUL 1

Grunderna för hälsosam livsstil
Fitness
Mental fitness
Positivt och negativt tänkande
Stress
Fokusering
Målmedvetenhet
Lyssna på kroppen
Mental återhämtning
Motivation

MODUL 2

Självbild
Ideal
Ätstörningar

MODUL 3

Träningen
Förberedelser
Träningsprinciper
Effektivisering av träning
Styrketräning
Symmetri
Periodisera
Uppbyggnadsperiod
Styrkeövningsbeskrivningar
Övningsbank

MODUL 4

Skador och fitness
Förebyggande åtgärder
Skador vid vikträning
Orsak till smärta
Åtgärder
Överträning
Behandling

MODUL 5

Fitness kost
Regler för god kosthållning
Energiprocent
Energiförbrukning
Kostprinciper
Matdagbok
Protein
Kolhydrater
Fett

MODUL 6

Kosttillskott
Vitaminer
Mineraler
Glutamin
Keratin
Pyruvat
Proteintillskott
CLA
Måltidsersättare

MODUL 7

Fettförbränning
Fettförbränningsprinciper
Kosten
Träning
Vatten
Morgonpromenader
Blodsocker
Glykemiskt index
Utnyttja kalorierna på rätt sätt
Fitness recept

MODUL 8

Tester
Test principer
Kondition
Explosivitet
Styrka
Spänt
Fettmätningstest

MODUL 9

Fitnessstävling
Olika fitnessformer
Symmetri
Fri uppvisning
Tävlingsregler
Tävlingskläder
Musik
Proffstävlingar
Tävlingsdiet
Tävlingsförberedelser



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 Fitnesscoach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 18 veckors heltidsstudier.