

Certifierad Personlig Tränare

MODUL 1

Tränings typer

- Allmän Anatomi
- Muskel Anatomi
- Leder
- Skelettet
- Rörelseapparaten
- Kroppshållning
- Andning och cirkulation
- Allmän träningslära
- Seniorträning
- Graviditets träning
- Medelålders träning
- Handikappanpassad träning
- Junior träning
- Barn träning
- Fitness träning fokus mot tävling
- Allmän träningslära
- Teoretisk tentamen

MODUL 2

Träningsupplägg

- Allmänt Träningsupplägg
- Träningsupplägg Senior
- Träningsupplägg Gravid
- Träningsupplägg Medelålder
- Träningsupplägg Handikappanpassad
- Träningsupplägg Junior
- Träningsupplägg Barn
- Träningsupplägg Fitness fokus mot tävling
- Träningsprinciper
- Träningsplanering
- Periodiserad träning
- Teknik vid passning
- Funktionell träning
- Konditionsträning
- Idrottsrelaterad träning
- Fysisk avslappning träning
- Inlämningsuppgift skapa träningsupplägg

MODUL 3

Doping & Idrottsskador

- Doping
- Historik
- Vad är doping
- Bloddoping
- Tablett doping
- Droger
- Anabola Steroider
- Funktions och rörelseanalys
- Skador
- Muskelskador
- Inflammationer
- Sträckningar
- Rupturer
- Rehab
- Fystester: Kondition/styrka/rörlighet
- Teoretisk tentamen

MODUL 4

Kostlära

Grundläggande näringslära
Kolhydrater
Fett
Protein
Kost vid träning
Kosttillskott syntetiska
Aminosyror
Proteinpulver
Kaseinpulver
ALA
CLA
Pre workout
Energidrycker
Proteinbars
Mineraler
Vitaminer
Kosttillskott naturliga
Chili
Kanel
Kardemumma
Nypon
Ingefära
Gurkmeja
Omega 3
Omega 6
Teoretisk tentamen

MODUL 5

Övningar i gymmet

Övningar i gymmiljö genom filmer
Instruktör
Ryggövningar
Benövningar
Armövningar
Bröstövningar
Axelövningar
Coreövningar
Stabilitetsövningar
Funktionella övningar
Supersetövningar
Statiska övningar
Kombinationsövningar
Programuppbyggnad
Inlämningsuppgift

MODUL 6

Du som varumärke och PT

Du är ditt varumärke
Sälj/kundrekrytering
Marknadsföring
Administration och struktur som PT
Kundmöten
Kommunikation i en yrkesroll
Kommunikation med personal
Kommunikation med klient
Feedback
Coaching
Planering
Schema
Praktisk tentamen genom filmning samt skriftlig tentamen



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 Personlig Tränare

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 20 veckors heltidsstudier