

Certifierad Fitnesscoach

MODUL 1

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

MODUL 2

Träningen
Effektivisering av träning
Styrketräning
Periodisera
Uppbyggnadsperiod
Träningsprogram
Träningsdagbok
Skador
Förebyggande åtgärder
Orsak till smärta
Åtgärder
Överträning
Behandling

MODUL 3

Regler för god kosthållning
Energiförbrukning
Matdagbok
Näringsämnen
Kosttillskott
Måltidsersättare
Tävlingsdiet
Fettförbränning
Kosten
Träning
Vatten
Morgonpromenader
Blodsocker
Tävling
Regler
Kläder
Proffstävlingar
Symmetri
Examensuppgift



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