

# Sertifisert Personlig Trener

## MODUL 1

### Treningstyper

Allmen anatomi  
Muskelanatomi  
Ledd  
Skjelett  
Bevegelsesapparatet  
Kroppsholdning  
Pust og sirkulasjon  
Allmen treningslære  
Seniortrening  
Graviditetstrening  
Middelaldertrening  
Handikaptilpasset trening  
Juniortrening  
Barnetrening  
Fisnesstrening (konkurranse)  
Teoretisk tentamen

## MODUL 2

### Treningsprogram

Senior  
Gravid  
Middelalder  
Handikaptilpasset  
Junior  
Barn  
Fitness  
Treningsprinsipper  
Treningsplanlegging  
Periodisert trening  
Teknikk med passing  
Funksjonell trening  
Kondisjonstrening  
Idrettsrelatert trening  
Fysisk avslapping  
Innliveringsoppgave

## MODUL 3

### Doping og idrettsskader

Doping  
Historie  
Hva er doping  
Bloddoping  
Tablettedoping  
Anabole steroider  
Funksjons- og bevegelsesanalyse  
Skader  
Muskelskader  
Betennelser  
Strekk  
Brudd  
Rehab  
Fystester: Kondisjon/styrke/mobilitet  
Teoretisk tentamen

## MODUL 4

### **Kostlære**

Grunnleggende ernæring  
Karbohydrater  
Fett  
Protein  
Kost ved trening  
Kosttilskudd – syntetisk  
Aminosyrer  
Proteinpulver  
Kaseinpulver  
ALA  
CLA  
Pre Workout  
Energidrikk  
Proteinbar  
Mineraler  
Vitaminer  
Kosttilskudd naturlige  
Chili  
Kanel  
Kardemumme  
Nype  
Ingefær  
Gurkemeie  
Omega 3  
Omega 6  
Teoretisk tentamen

## MODUL 6

### **Du som varemerke og PT**

Du er ditt varemerke  
Salg og kunderekuttering  
Markedsføring  
Administrasjon og struktur som PT  
Kundemøte  
Kommunikasjon i en yrkesrolle  
Kommunikasjon med ansatte  
Kommunikasjon med klient  
Feedback  
Coaching  
Planlegging  
Skjema  
Praktisk eksamen gjennom film  
Skriftlig eksamen

## MODUL 5

### **Øvelser på treningscenter**

Øvelser i gymmiljø  
Instruktør  
Ryggøvelser  
Benøvelser  
Armøvelser  
Brystøvelser  
Skulderøvelser  
Coreøvelser  
Stabilitetsøvelser  
Funksjonelle øvelser  
Supersetøvelser  
Statistiske øvelser  
Kombinasjonsøvelser  
Bygge program  
Innleveringsoppgave



## Målet med utdanningen

Målet med utdanningen er at studenten etter fullført utdanning har tilegnet seg de kunnskaper som kreves for kvalifisert og selvstendig arbeid innen fagfeltet.

## Kvalifikasjonskrav

Ingen spesielle kvalifikasjonskrav.

## Vurderingskriterier

Etter fullført utdanning, med bestått resultat på alle oppgaver og prøver, får studenten sertifikat. Hovedlærer for utdanningen er den som eksaminerer studenten.

## Eksamineringstittel

Sertifisert Personlig Trener

## Utdanningens omfang

Studiene gjennomføres i valgfritt studietempo og omfatter ca 20 uker med fulltidsstudier.