

KURSSCHEMA PERSONLIG TRÄNARE, YSTAD 2011

Dag	Datum	Tider	Innehåll
Fredag	19. augusti	16:30 – 17:00	Registrering
		17:00 – 21:00	Anatomi och fysiologi
Lördag	20. augusti	09:00 – 18:00	Anatomi och fysiologi
Söndag	21. augusti	09:00 – 18:00	Anatomi och fysiologi
Fredag	2. september	17:00 – 21:00	Anatomi och fysiologi
Lördag	3. september	09:00 – 18:00	Anatomi och fysiologi
Söndag	4. september	09:00 – 18:00	Funktionell anatomi
Fredag	16. september	17:00 – 21:00	Träningslära; styrka, teori
Lördag	17. september	09:00 – 18:00	Träningslära; styrka, praktik
Söndag	18. september	09:00 – 18:00	Träningslära; styrka, praktik
Fredag	30. september	17:00 – 21:00	Överbelastnings- och idrottsskador, teori
Lördag	1. oktober	09:00 – 13:00	Överbelastnings- och idrottsskador,
		14:00 – 18:00	praktik
			Flexibilitet och stretching, teori
Söndag	2. oktober	09:00 – 18:00	Flexibilitet och stretching, praktik
Fredag	14. oktober	17:00 – 21:00	Näringslära
Lördag	15. oktober	09:00 – 18:00	Näringslära
Söndag	16. oktober	09:00 – 16:00	Näringslära
		16:00 – 18:00	Anti doping
Fredag	28. oktober	17:00 – 21:00	Biomekanik
Lördag	29. oktober	09:00 – 18:00	Personlig träning som yrke
Söndag	30. oktober	09:00 – 18:00	Personlig träning, spotting
Fredag	11. november	17:00 – 21:00	Fysisk aktivitet och hälsa
Lördag	12. november	09:00 – 18:00	Träningslära; uthållighet, teori och praktik
Söndag	13. november	09:00 – 18:00	Träningslära; mage, rygg och koordination
Fredag	25. november	17:00 – 21:00	Salg
Lördag	26. november	09:00 – 18:00	Kommunikation och kundbehandling
Söndag	27. november	09:00 – 13:00	Programdesign
		14:00 – 18:00	Personlig träning, praktisk genomföranda

Dag	Datum	Tider	Innehåll
Fredag	2. december	17:00 - 21:00	Olympiska lyft
Lördag	3. december	09:00 – 18:00	Övningsanalys
Söndag	4. december	09:00 – 18:00	Personlig träning, praktisk genomförande
Fredag	6. januari	17:00 – 21:00	Idrottsspecifik träning
Lördag	7. januari	09:00 – 18:00	Anpassning till kundgrupper och individ
Söndag	8. januari	09:00 – 16:00 16:00 – 18:00	Anpassning till kundgrupper och individ Juridik
Fredag	20. januari	16:00 – 21:00	Första hjälpen
Lördag	21. januari	09:00 – 15:00	Teoretisk examen
Söndag	22. januari	Individuella tider	Praktisk examen

Vi gör uppmärksam på att det kan förekomma ändringar i kursschemaet.