

# Utbildningsplan

---

## Personlig tränare

### 1. Omfattning

**95,5** lärarledda timmar fördelade på 14 dagar  
Dagtid 08.00-17.00 (vissa tidsavvikelser kan förekomma), 100 % närvaro  
Hemuppgifter utföres utanför undervisningstid

### 2. Förkunskapskrav

SAFE-licensierad Träningssinstruktör

### 3. Innehåll och upplägg

Praktisk träning	29 tim
PT som yrke	4,5 tim
Förändra det omedvetna	2,5 tim
Träningsplanering	4 tim
Testmetodik	8 tim
Fördjupad träningslära	4 tim
Konditionsträning	8 tim
Träning för specifika målgrupper	4 tim
Kroppsanalys och överbelastningsskador	8 tim
Kommunikation och förändring	6,5 tim
Träning för olika motionsidrotter	4 tim
Kost för olika målgrupper	5 tim
PT praktik	8 tim

#### Praktisk träning

Undervisning i passningsteknik, kundbemötande och programkonstruktion sker vid de praktiska tillfällena ute på träningsanläggning. Du får öva på både teknikutförande och coaching samt prova på ytterligare övningar inom olika träningsområden.

#### PT som yrke

Vilka regler gäller för att jobba som personlig tränare? Lönenivå? Starta eget eller vara anställd? Hur söker jag jobb efter utbildningen och vad förväntas av mig som tränare när jag börjar jobba? Detta är några av de frågor vi försöker besvara under denna del av utbildningen.

#### Förändra det omedvetna

Att kunna motivera, entusiasmera och leda kunden i sin träning brukar för det mesta fungera bra, åtminstone för ett tag. Men hur får vi våra kunder att verkligen göra en förändring av sitt rörelsemönster som gäller "för alltid". Förändra det omedvetna är fortsättning på nervsystemets anatomi del 1 och 2 och syftar till att fördjupa oss i hur kroppen hänger ihop som en enda helhet.

#### Träningsplanering

Att ha en träningsplan är A och O för att få kunden att nå sina mål. Genomgång av årsklockan och dess perioder samt hur du planerar upp varje träningspass till att passa just din kund.

## **Testmetodik**

Du lär dig hur test i allmänhet bör förberedas, genomföras och följas upp och hur du kan använda dig av tester i din träningsplanering. Genomgång av olika fystester inom flera områden såsom kroppssammansättning, styrka, kondition och koordination.

## **Fördjupad träningslära**

En djupdykning i ämnet styrketräning; spänst, explosivitet, snabbstyrka, maxstyrka. Teori varvas med praktiskt prova på. Du lär dig också ytterligare en rörlighetsträningsslagmetod; manuell stretch.

## **Konditionsträning**

En fortsättning på träningsläran från grundutbildningen/träningssinstructör men med fullt fokus på konditionsträning. Genomgång och praktiskt prova på, både som tränare och som kund olika pulszoner och metoder för att träna konditionen.

## **Träning för specifika målgrupper**

Genomgång av fysiologiska förändringar och träningsrekommendationer för två specifika målgrupper; Seniorer och gravida.

## **Kroppsanalys och överbelastningsskador**

Genomgång av olika kroppshållningar vid statisk stillastående och rörelse samt orsaker till dessa kroppspositioner. Vi tar upp vilka överbelastningsskador som är vanligt förekommande och hur du som personlig tränare kan hjälpa din kund på bästa sätt. Via analys konstruerar du ett skraddarsytt träningsprogram som kan innefatta styrka, rörlighet, koordination och kondition.

## **Kommunikation och förändring**

Att kunna möta och leda sin kund på den nivå kunden befinner sig på just nu är det som avgör om du blir en riktigt framgångsrik tränare! Du lär dig och får öva på olika sätt att kommunicera och undervisas i människans förmåga till förändring.

## **Träning för olika motionsidrotter**

Ibland möter vi kunder som har ett idrottsrelaterat mål och vi behöver känna till vilka krav som ställs på personen som ska utföra idrotten. Via krav- och kapacitetsanalys arbetar vi upp förmågan att konstruera passande träningsprogram till en viss idrott.

## **Kost för olika målgrupper**

Alla kunder har olika målsättning gällande sin hälsa. I de flesta fall innefattar ett träningsupplägg även en kostöversyn och du får lära dig hur du enkelt kan rådge olika typer av målsättningar; upp i vikt, ner i vikt, idrottsprestation etc.

## **PT praktik**

Här agerar du personlig tränare på riktigt. I ett riktigt gym med riktiga kunder får du träna dig i din roll som PT; kundbemötande, coaching och programkonstruktion.

## 4. Syfte och mål

### Syfte

- Kunna konstruera funktionella och för kunden utvecklande och individanpassade träningsprogram och enklare kostupplägg, på lång och kort sikt, samt med gott resultat kunna bemöta olika kunder och genomföra träningsprogrammen.
- Kunna arbeta som Personlig tränare på hel- eller deltid

### Mål

- Med en helhetssyn på kunden kunna konstruera och individanpassa lång- och kortsiktiga träningsprogram för olika målgrupper (nybörjaren, motionären, den gravide, senioren, idrottaren etc.)
- Kunna analysera en kunds rörelsemönster och utifrån det avgöra vilken typ av "färdigheter" – styrka, rörlighet, motorik etc. kunden behöver utveckla
- Kunna välja och anpassa relevanta träningsformer och övningar med rätt intensitet och rätt repetitionsantal efter kundens förmåga
- Kunna välja, utföra och följa upp olika slags fystester utifrån kundens behov
- Ha en god och funktionell passningsteknik, kunna korrigera kundens teknik och förorda säker träning
- Kunna coacha och inspirera kunden, både verbalt, visuellt och kinestetiskt samt återkoppla under och efter träningspasset till kunden, med gott resultat
- Förstå "motivations-trappan" och jobba aktivt med förändringar/förbättringar/ utmaningar för kunden
- Känna till och förstå skillnader i olika typer av konditionsträningsmetoder och kunna använda dessa kunskaper vid programupplägg för kunder med olika målsättningar
- Ha fördjupade kunskaper i näringslära och kunna skapa enklare kostupplägg för olika målgrupper
- Känna till och veta hur du själv kan rådgiva inom de vanligaste idrottsskadorna samt vilka samarbetspartners du kan knyta an till
- Känna till en PTs yrkesförutsättningar och möjlighet till jobb