



21st CENTURY
PERSONAL TRAINING SCHOOL

KUR SINNEHÅLL PERSONLIG TRÄNARE:

- Trainer – ingående moment
 - Anatomi och fysiologi
 - Idrottsskador – Kort Presentation
 - Stretching
 - Förmåga att motivera
 - Komplexträning
 - Aktiva övningar
 - Olympiska lyft – Kort Presentation
 - Kettelbells – Kort Presentation
 - Programplanering
 - Kaliper och blodtrycksmätning
 - Fitness-utvärdering
 - Beteende för personliga tränare
 - Försäljning
 - Styrketräning
 - Konditionsträning
 - Bålstabilitetsträning
 - Ledarskap och mental träning
 - Business/Marknadsföring/Försäljning
 - Matsmältningens anatomi
 - Hormoner
 - Energi – och näringsämnen
 - Kostupplägg: Allmänna rekommendationer och preventiv näringslära, viktminskning, muskeluppbyggnad, elitidrottare
 - Kroppssammansättning
 - Idrottsnutrition
 - Marknadsföring/Försäljning
 - Vitaminer och mineraler
 - Kostdagboks hållning och analys
 - Olika dieter
- (Notera att kursen kommer att hållas såväl på engelska som svenska beroende på lärarna och de olika kursavsnitten)

KUR SINNEHÅLL KOSTRÅDGIVARE

- Matsmältningens anatomi
- Hormoner
- Energi – och näringsämnen
- Kostupplägg: Allmänna rekommendationer och preventiv näringslära, viktminskning, muskeluppbyggnad, elitidrottare
- Kroppssammansättning
- Praktiska övningar

OBS!

Total kursplan är 244 timmar (120 timmars hemstudier innan och under tiden kursen hålls, 100 timmars lärarledd face to face undervisning inklusive examination och 24 timmars hemarbete under kursdagarna.

- Personlig Träning delen har 2 examensprov
 - Näringslära delen har 1 examensprov
- Kursens schema komma att ändras med avseende på i vilken ordning de olika delarna hålls.*

För att eleverna skall kunna känna sig säkra på den höga kvaliteten på våra utbildningar, så är 21st Century Personal Training School den första skolan i Skandinavien som öppnat skolan för personliga besök av representanter från European Health and Fitness Federation. Denna procedur håller 21st Century Personal Training School ansvarig inför en av de högsta styrande organen i världen inom vår branch.

21st Century Personal Training School har utbildad personal som har jobbat över hela världen i länder såsom Dubai, Qatar, Oman, Balkans, UK, Australien, Spanien och Skandinavien, så även om marknaden i Sverige och Skandinavien är enorm, så kan vi även genom våra internationella kontakter hjälpa de av våra elever som skulle vilja jobba utomlands.

Hälsningar

21st Century Personal Training School

©Copyright: 21st Century Personal Training School