

Kursplan Tränarutbildning steg 3

Svenska Budo & Kampsportsförbundets tränarutbildning steg 3 riktar sig till dig som jobbar med tävlande eller till dig som tävlar och som vill lära dig mer om träningsupplägg och planering för prestation.

Utbildningen bygger på tränarutbildningarna steg 1 och 2 och kan komma att kräva viss repetitionsinläsning innan utbildningsstart. Utbildningen omfattar fyra dagar fördelat på två helger med praktikuppgifter mellan. Under utbildningen varvas teori och praktik.

Träningsplanering	Fysiologi	Praktik
<ul style="list-style-type: none"> • Makro-, meso- och mikrocykler • Formtoppning • Koststrategier för prestation och viktkontroll 	<ul style="list-style-type: none"> • Konditionsträning • Rörlighetsträning • Fystester 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsbaserad träning • Screening • Fystester • Olympiska lyft

Mål

Kriterier för godkänd kurs

Efter utförd kurs ska du:

- kunna planera, genomföra och följa upp en individs träning över en säsong
- kunna metoder för formtoppning och kunna implementera dessa i träningsplanen
- kunna olika koststrategier för att maximera prestationen
- veta hur man genomför kontrollerad viktredgång och viktuppgång i samband med tävling
- kunna planera och genomföra pulsbasead träning
- kunna olika modeller för konditionsträning
- kunna genomföra en grundläggande screening av en individs rörlighet
- veta vilka tester som ingår i Svenska Olympiska Kommitténs fysprofil samt veta hur de utförs
- kunna grundläggande teknik i de olympiska lyften

Ramtider

Helg 1		Helg 2	
Lördag	Söndag	Lördag	Söndag
09:00 – 19:00	09:00 – 17:00	09:00 – 19:00	09:00 – 17:00

Litteratur

Mattsson, Mikael (2013), *Träningsplanering*, Sisu idrottsböcker, *Vinnare i långa loppet, Styrketräning - från lek till elitidrott*