



## 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 SB&K:s tränarutbildning steg 1 samt steg 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.

**Litteratur:** Mattsson, Mikael (2014), *Träningsplanering*, SISU Förlag.

Från steg 1: Ibanez Menguc et al. (2023) *Idrottens ledarskap*, SISU Förlag och Åkesdotter et al. (2023) *Idrottens träning*, SISU Förlag.

Från steg 2: Styfberg, Pierre (2016) *Styrketräning - basövningar med skivstång och hantlar*, SISU Förlag och Sunneborn, Mattias (2014) *Träna snabbhet och explosivitet*, SISU Förlag.

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

## Mål

### Kriterier för godkänd kurs

Deltagaren ska efter genomgången kurs:

- 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 viktnedgång och viktuppgång i samband med tävling
- Kunna planera och genomföra pulsbaserad 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

Detta är endast ett exempel för att visa ungefärliga tidsramar. Praktisk information förmedlas inför ditt specifika utbildningstillfälle.

---

### Helg 1

**09.00-19.00** Lördag

**09.00-17.00** Söndag

### Helg 2

**09.00-19.00** Lördag

**09.00-17.00** Söndag

---