

Fitnessinstruktør uddannelsesprogram

Modul 1

Fredag

- 17.00-17.30: Introduktion til uddannelsen og navnerunde
- 17.30-18.00: Fysiologi grundlæggende (celle, adaptation, energilagring og –besparelse)
- 18.00-19.00: Aftensmad
- 19.00-20.30: Kredsløb og kredsløbstræning
- 20.30-22.00: Kredsløb-Praktik, omklædt

Lørdag

- 09.00-09.30: Repetition
- 09.30-11.00: Anatomi
- 11.00-12.00: Praktik, omklædt
- 12.00-12.45: Frokost
- 12.45-14.00: Anatomi
- 14.00-15.00: Praktik, omklædt
- 15.00-15.30: Anatomi
- 15.30-18.00: Praktik, omklædt
- 18.00-19.00: Aftensmad
- 19.00-22.00: Bevægeanalyser

Søndag

- 09.00-10.30: Repetition + bevægeanalyse fortsat
- 10.30-10.45: Træningslære (sæt, rep, intensitet, volumen – læsning af et program)
- 10.45-11.00: Formiddagsbolle eller lign.
- 11.00-13.00: Instruktionsteknik
- 13.00-14.00: RM-test **teori+fitness**
- 14.00-15.00: Evaluering + frokost

Modul 2

Fredag

17.00-17.30: Opsamling fra sidste modul og introduktion til modul 2

17.30-18.00: Muskel- og nervefysiologi

18.00-19.00: Aftensmad

19.00-21.00: Muskeltræningsprincipper

21.00-22.00: Praktik, omklædt

Lørdag

09.00-09.30: Repetition

09.30-10.30: Screening

10.30-12.00: Praktik, omklædt

12.00-12.45: Frokost

12.45-14.00: Rep. instruktionsteknik og RM-test

14.00-14.30: Muskelprogramlægning teori

14.30-16.30: Programlægning praktik

16.30-18.00: Gruppearbejde (cases)

18.00-19.00: Aftensmad

19.00-19.15: Klargøring + spørgsmål

19.15-21.30: Generalprøve på instruktørrollen

21.30-22.00: Feedback

Søndag

09.00-09.30: Rep.

09.30-11.00: Skriftlig test + formiddagsbolle/rugbrød

11.00-12.00: Specielle målgrupper og skader

12.00-12.30: Anti Doping

12.30-13.30: Intro til avanceret/opfølgings programlægning

13.30-14.00: Praktisk opfølgning/inspiration/Smagsprøve på andre/nye kurser

14.00-15.00: Evaluering + frokost

Alle tider er vejledende.