

Instruktörsutbildning

Kreta September 2022

Dina utbildningsdagar startar med med en morgonklass. Därefter ges 1,5 timme för dusch och frukost. Vi har sedan ett förmiddagspass ca 10.00 – 12.30. Mitt på dagen är det fri tid för lunch och egna aktiviteter. Vi kör sedan dagens sista lektions pass ca 15.00 – 17.30.

Varje dag får Du en praktisk uppgift att göra- antingen under dagen eller inför morgondagen.

Parallellt med Din utbildningsvecka anordnas en Träningsresa vilket gör det möjligt för oss att nyttja ett brett utbud av klasser för praktiskt deltagande samt för att inspireras av olika passupplägg och ledarskapsstilar.

Frukost, lunch och middag äts tillsammans för den som vill. Nedan följer ett prel. schema för dagarna på Kreta.

Lördag 24 september - Ankomst

Resdag! Då Göteborg landar senare under kvällen så börjar den officiella utbildningen först under söndagen. Om du reser från Stockholm eller Köpenhamn bjuder eftermiddagen på möjlighet att bekanta oss med varandra genom att köra igenom ett första gemensamt träningspass.

19.00 Gemensam Middag

Söndag 25 september - Instruktörsrollen/ Cirkel/ Funktionell Styrka

MORGONKLASS Morning Cardio

PAUS

TEORI Instruktörsrollen
Musikanalys

PAUS [Uppgift: Musikanalys]

PASS Cirkelträning

TEORI Klassuppbyggnad Cirkelträning

TEORI/PRAKTIK Teknikworkshop

Måndag 26 september - *Ledarskap/ Tabata/ HIIT*

MORGONKLASS Bootywork

PAUS

TEORI Ledarskap
 Kommunikation
 Målgruppsanpassad träning

PASS Funktionell Styrka

PASS Tabata 30

TEORI Passupplägg x2

PAUS

TEORI Klassuppbyggnad med olika redskap

[Uppgift: Passupplägg]

Tisdag 27 september - *Core*

MORGONKLASS Yoga + Core

PAUS

TEORI Anatomi & grundläggande teori

PASS Core Connect

TEORI Klassuppbyggnad

PAUS [Koreografera 1 låt]

TEORI/PRAKTIK Workshop Instruera & Korrigera varandra

Onsdag 28 september - *Yoga*

MORGONKLASS Yin Yoga

PAUS

TEORI Yogans historia
 Pranayama
 Anatomi
 Att leda med kropp & röst
 Olika Yogaformer

PRAKTIK Workshop Grundläggande Asanas

PASS Aqua Tabata*

PAUS [Uppgift: 3 Yogapositioner]

PASS Yoga (Hatha)

TEORI Klassuppbyggnad
 PASS Yoga Nidra

Torsdag 29 september - *Egenvalt fokus: Aqua-träning / Familjeträning*

FÖRDJUPNING: AQUA

MORGONKLASS Aqua 140 cm*

PAUS

TEORI Klassuppbyggnad Aqua

TEORI Teori Familjeträning
 Vattnet som motstånd
 Olika former av aqua klasser

PASS Aqua

PAUS [Lägg upp 1 låt]

PASS Gå på valfri klass
 Fokuspå ledarskap/pedagogik

FÖRDJUPNING: FAMILJETRÄNING

MORGONKLASS Bootywork

PAUS

PASS Gå på valfri klass
 Fokus på ledarskap/pedagogik

PASS Exempelpass

TEORI Klassuppbyggnad

SLUT [Gör ett passupplägg]

[Uppgift: Reflektionsuppgift med utgångspunkt i ditt valda pass under förmiddag/eftermiddag]

Fredag 30 september - *Avslutning, Repetition & Sammanfattning*

Ledig morgon med möjlighet att slutföra uppgift från gårdagen samt fundera över vad Du önskar repetera från veckan.

TEORI Att arbeta på destination / gym
 Att assistera verbalt/fysiskt
 Repetition från veckan

PRAKTIK Instruera & Assistera varandra

PAUS

TEORI/PRAKTIK Slutuppgift och test

Lördag 1 oktober - *Avresa*

Frukost & Hemresa (med möjlighet till ett sista träningspass på morgonen)