

Instruktörsutbildning

Kreta September 2022

Dina utbildningsdagar startar 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 arrangeras 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 Klassupbyggnad 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

ALT 1: FÖRDJUPNING: AQUA

MORGONKLASS Aqua 140 cm*

TEORI Klassuppbyggnad Aqua/ Vattnet som motstånd/ Olika former av aqua klasser

PASS Aqua

PAUS [Lägg upp 1 låt]

PASS Gå på valfri klass (Fokus på ledarskap/pedagogik)

ALT 2: FÖRDJUPNING: FAMILJETRÄNING

MORGONKLASS Bootywork

PAUS

PASS Gå på valfri klass (Fokus på ledarskap/pedagogik)

PASS Exempelpass

TEORI Klassuppbyggnad/ Teori Familjeträning

AVSLUT [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)