



STAC Elittränare

Professionell programdesign och periodisering av träning

Vill du också bli en av Nordens mest potenta elittränare och vara bland de tränare som framtidens elitidrottare söker sig till för att rehabilitera, bygga upp och trimma sin kropp?

Med **STAC Elittränarutbildning** i bagaget kan du både screena och testa dina klienter samt designa och instruera allt från basala korrektiva- och funktionella styrketräningsprogram till den viktiga konverteringen av funktionell styrka och stabilitet till power och grenspecifik uthållighet. Du lär dig dessutom att skapa grenspecifika periodiseringsupplägg och integrera funktionella kost- och livsstilsval för olika idrotter.

Bakom STAC Elittränare ligger den samlade kunskapen, erfarenheten och coachningsframgångarna hos Joakim och Anna Dettner via Kroppsinvest Institute (www.kroppsinvest.se) och Scandinavian Top Athletic Center (www.stac.nu).

"Kunskap står aldrig stilla, kunskap är funktionell först när den är implementerad och levererar bra resultat. Lär av dem som skapar bra resultat och har nöjda och friska klienter."

STAC Elittränare är inte bara nästa steg efter succén med Lic. Korrektiv och Funktionell Tränare (Lic. KFT). STAC Elittränare ger dig en helt ny dimension gällande helhetstänkande, programdesign och periodisering av träning. Under utbildningen får du dessutom möjligheten att utvecklas i våra unika lokaler, där världselit tränar parallellt med företagsgrupper och privatpersoner.

Under utbildningen till STAC Elittränare kommer du bland annat att lära nytt och mera om,

- människans evolution, biomekanik och rörelselära samt cellbiologi, energisystem och vilka kost- och livsstilsvanor som krävs för maximal återhämtning och träningseffekt,

PHONE: +46457-462020

VISITING ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

ADDRESS: Häradsvägen 18, 370 10 Bräkne-Hoby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



- hur man screenar hållning, flexibilitet, mobilitet, bålstabilitet, styrka, power och uthållighet samt hur man utvärderar dessa testsvar och skapar första programdesignen,
- vad programdesign verkligen bör grunda sig på, vilken eller vilka som är de viktigaste programvariablerna vid olika förutsättningar samt hur man bygger upp programstrukturen,
- varför man måste börja på den nivå klienten befinner sig gällande olika biomotoriska variabler, olika rörelseplan och rörelsemönster,
- grunderna bakom periodisering av olika styrkekvaliteter, energisystem och träningsperioder hela vägen från delar av dagar till år och olympiader (4 år),
- det praktiska handlaget att planera professionell träning samt hur man coachar elitidrottare genom professionell träning.

På STAC lever vi som vi lär, vi screenar, testar, coachar och utvecklar dagligen professionella program och periodiseringsupplägg för både nationell och internationell elit inom stavhopp, brottning, friidrott (kast-, hopp-, sprint- och medeldistanslöpning), konståkning, ishockey, fotboll, handboll, skidsprint, skidlöpning, orientering, terränglöpning, triathlon, "ultra man" och mycket mera.

Bland våra mest namnkunniga klienter kan nämnas **Jimmy Lidberg** (4-faldig EM och VM-medaljör i brottning) och **Angelica Bengtsson** (Juniorvärldsmästare, Ungdoms OS-guld 2010, världsrekordinnehavare i stavhopp).

Gå gärna in på www.stac.nu/funktionell-traning och kika på vår unika anläggning. Håll dig uppdaterad genom att följa våra olika bloggar på hemsidan, speciellt elitbloggen <http://www.stac.nu/elitidrottare/blogg>. Ta gärna del av "Dettner's blogg" och det Joakim förmedlar där <http://jdettners.blogspot.com/>

PHONE: +46457-462020

VISITING ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

ADDRESS: Häradsvägen 18, 370 10 Bräkne-Hoby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



STAC Elittränare

1-årig utbildning (totalt 240 timmar) som innefattar 5 stycken 3-dagarsutbildningar om totalt 120 timmar. Utöver detta tillkommer 120 timmars praktik med hemuppgifter, implementering och coaching av egna klienter.

STAC Elittränare 2011_1

19-21 maj 2011 (tillfälle 1), 1-3 september (2), 1-3 december (3), 1-3 mars 2012 (4), 17-19 maj 2012 (5).

STAC Elittränare 2012_2

24-26 maj 2012 (tillfälle 1), resterande datum kommer senare.

Obs! Alla utbildningsstegen på STAC Elittränare går enligt principen 20 % teori och 80 % praktik, utom första tillfället där fördelningen är 50/50. Vi anser att den praktiska förmågan att omsätta kunskap till handling är det viktigaste redskapet för att skapa bra resultat.

Vilken dokumentation ingår? I utbildningskostanden ingår även STAC Elittränarmanual, dvs. faktatexter, bilder, diagram m.m. som innehåller delar av den teoretiska underbyggnad och stöd du behöver för att hänga med på de olika utbildningsstegen.

Vilka förkunskaper behöver jag? STAC Elittränarutbildning är att anse som en vidareutbildning för redan verksamma fystränare, oavsett idrott. Du behöver en vilja, öppenhet och nyfikenhet att bli mycket bättre som tränare. Du har stor nytta av en grundläggande tränarutbildning och bör behärska basal anatomi, träningslära och idrottsfysiologi, men det är inget absolut krav. Har du motsvarande kunskap, men saknar formell utbildning, är du välkommen att ansöka.

Din investering: 8900 kr + 6 % moms per kurstillfälle, totalt blir detta 44 500 kr + 6 % moms för hela utbildningen. Logi under utbildningen ingår ej. Vi rekommenderar Hotel Villa Vesta, Hotel Hviidehus samt Ronneby Brunn Hotel, alla finns inom 600 m från STAC längs Ronnebyån.

PHONE: +46457-462020

VISITING ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

ADDRESS: Häradsvägen 18, 370 10 Bräkne-Hoby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



Erbjudande!

Tjäna 5660 kr inkl. moms, betala hela utbildningen direkt och få 12 % rabatt!

Erbjudandet gäller bara om du betalar 39 160 + 6 % moms, innan sista betalningsdatumet för första kurstillfället.

Anmälan och betalning:

1. **Skriftlig anmälan sker till info@stac.nu.** Obs! Notera namn, adress, FAKTURERINGSADRESS, telefon, e-post, utbildningsnivå, tränare för idrott/idrotter, ev. egna idrottsmeriter.
2. **Efter verifierad anmälan skickar vi ut faktura** till den adress du angivit som faktureringsadress.
3. **Betalning för steg 1 alternativt hela beloppet** för steg 1-5, skall vara vårt konto tillhanda **senast 30 april 2010**, annars lämnas platsen ut till personer på väntelistan.

Senaste anmälningsdag till STAC Elittränare 2011 är **fredagen den 15 april 2011**.

Mat och logi ingår inte på STAC Elittränare, men vi hjälper dig med råd och tips gällande boende och mat nedan:

Bra boende

Villa Vesta hotell (www.villavesta.se)

Hviidehus Hotel (www.hviidehus.com)

Ronneby Brunn (www.ronnebybrunn.se)

Bra mat (oftast äter vi gemensam lunch på något av dessa två ställen)

Brunnsparkens restaurang (dagens affärslunch) (www.brunnsparkenscafe.se)

Ronneby Café och matsalar (www.ronnebycafematsal.se)

Resa till Ronneby

Flyg landar på Ronneby Airport (10 min från STAC), tåg stannar vid Ronneby Tågstation (3 min från STAC)

Mer info: www.stac.nu eller joakim.dettner@stac.nu

PHONE: +46457-462020

VISITING ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

ADDRESS: Häradsvägen 18, 370 10 Bräkne-Hoby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.