



# 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 sina kroppar?*

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

Bakom STAC Elittränare ligger den samlade kunskapen, erfarenheten och kunskapsnivån samt coachningsframgångarna hos Joakim och Anna Dettner via Kroppsinvest Institute ([www.kroppsinvest.se](http://www.kroppsinvest.se)) och Scandinavian Top Athletic Center ([www.stac.nu](http://www.stac.nu)). Bakom STAC Elittränare ligger dessutom erfarenheterna av att ha designat och vidareutvecklat tvåstegsutbildningen Lic. Korrektiv Funktionell Tränare under 6 år.

*"Eftersom jag även utbildar mig genom Charles Poliquin-kurser och ser hans storhet, så trodde jag knappt att någon annan här i Sverige kunde imponera och bevisa så mycket som du har bevisat under utbildningen till STAC Elittränare. Jag känner nu att jag har kommit till rätt person för att utvecklas och kunna bli tillräckligt duktig som elittränare. Jag är väldigt nöjd med hur elittränarutbildningen har startat och trots att jag älskar sommaren så längtar jag redan till steg 2 i september."/>* /Tony Johansson Borås (STAC Elittränarutbildningen 2011)

PHONE: +46457-462020

ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

WEBSITE: [www.stac.nu](http://www.stac.nu)

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



**STAC Elittränare** är inte bara nästa steg efter succén med Lic. Korrektiv och Funktionell Tränare. STAC Elittränare ger dig och dina adepter en helt ny dimension gällande helhetstänkande, programdesign och periodisering av träning för maximala resultat. Under utbildningen får du möjligheten att utvecklas i våra unika lokaler, där världselit i en mängd olika idrotter tränar parallellt med företagsgrupper, privatpersoner och professionella vidareutbildningar.

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, cellfunktion och träningseffekt,
- SBS och SAS Screening, dvs. hur man screenar hållning, flexibilitet, mobilitet, bålstabilitet, styrka, power och uthållighet samt hur man utvärderar dessa testsvar och skapar första programdesignen,
- vad professionell programdesign verkligen bör grunda sig på, vilka som är de viktigaste programvariablerna och hur man bygger upp programstrukturen,
- varför man måste börja på den nivå klienten befinner sig gällande olika biomotoriska variabler, rörelseplan och rörelsemönster,
- grunderna bakom professionell periodisering av olika styrkekvantiteter, energisystem och träningsperioder hela vägen från dag-, vecko- och årsplaner till olympiader (4 år),
- det avgörande praktiska handlaget att genomföra och coacha dina adepter genom professionella träningsupplägg.

På STAC lever vi som vi lär. Vi screenar, testar, coachar och utvecklar dagligen professionella program och periodiseringsupplägg för både nationell och internationell elitidrott. Exempelvis inom stavhopp, brottning, friidrott (kast-, hopp-, sprint- och medeldistanslöpning),

**PHONE:** +46457-462020

**ADDRESS:** Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

**WEBSITE:** [www.stac.nu](http://www.stac.nu)

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



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), **Angelica Bengtsson** (Juniorvärldsmästare, Ungdoms OS-guld 2010, världsrekordinnehavare i stavhopp) och **Isabelle Olsson** (Nordisk Juniormästare i konståkning 2011).

Vill du veta mera om vår träningsanläggning, vår filosofi och våra tjänster. Gå gärna in på [www.stac.nu/funktionell-traning](http://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/om-oss/stac-bloggen/titel/369>. Ta gärna del av "Dettner's blogg" och det Joakim förmedlar där på <http://jdettner.blogspot.com/>

## 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. Max antal deltagare i varje årskull är 24, eftersom vi menar allvar med kvalitet och effekt.

### STAC Elittränare 2011\_1 (redan pågående utbildning!)

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 (startar 24 maj 2012!)

24-26 maj 2012 (tillfälle 1), 6-8 september (2), 6-8 december (3), 6-8 mars 2013 (4), 16-18 maj 2013 (5).

PHONE: +46457-462020

ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

WEBSITE: [www.stac.nu](http://www.stac.nu)

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



## **Om Utbildningen**

Alla utbildningsstegen på STAC Elittränare går enligt principen 20 % teori och 80 % praktik, utom första tillfället där fördelningen är 40/60. Vi anser att den praktiska förmågan att omsätta kunskap till handling är det viktigaste redskapet för att skapa bra resultat.

*"STAC Elittränarutbildning motsvarade INTE mina förväntningar,... den var 10 gånger bättre än vad jag hade hoppats på. " /Lukas Kroon Fystränare SALK-hallen Stockholm*

## **Vilken dokumentation ingår?**

I utbildningskostnaden ingår en STAC Elittränarmanual, innehållande faktatexter, bilder, diagram, olika formulär, artiklar och referenser. I STAC Elittränarmanual finner du 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 grundutbildade och praktiskt verksamma fystränare eller personliga tränare (PT), oavsett vilken eller vilka idrotter man är involverad i. 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.

## **Vad blir det för investering?**

STAC Elittränarutbildning kostar 9900 kr + 6 % moms per kurstillfälle, totalt blir detta 49 500 kr + 6 % moms för hela utbildningen. Logi under utbildningen ingår inte. Vi rekommenderar Hotel Villa Vesta, Hotel Hviidehus samt Ronneby Brunn Hotel i nämnd ordning, alla finns inom 600 m från STAC (längs Ronnebyån mellan STAC och Ronneby Brunns park).

## **Har ni något erbjudande!**

Visst, du kan tjäna 5 940 kr inkl. moms genom att betala hela utbildningen direkt i förskott och få 12 % i rabatt! Observera att erbjudandet bara gäller om du betalar 43 560 kr + 6 % moms, senast sista betalningsdatumet för första kurstillfället!

**PHONE:** +46457-462020

**ADDRESS:** Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

**WEBSITE:** [www.stac.nu](http://www.stac.nu)

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



För samtliga som anmäler sig är anmälan bindande, det innebär att du är skyldig att betala minst 75 % av kursavgiften även om du hoppar av efter t ex två tillfällen. Detta pga att vi inte kan fylla upp kursen i efterhand.

#### **Anmälan och betalning:**

1. **Senaste anmälningsdag** till STAC Elittränare är **fredag 13 april 2012!**
2. **Skriftlig anmälan sker till [info@stac.nu](mailto:info@stac.nu)**. Obs! Notera namn, adress, **FAKTURERINGSADRESS**, mobiltelefon, e-post, utbildningsnivå, typ av tränare för vilken idrott/idrotter samt ev. egna idrottsmeriter.
3. **Efter verifierad anmälan och officiell antagning, skickar vi ut faktura** till den adress du angivit som FAKTURERINGSADRESS.
4. **Betalning för steg 1 ELLER betalning av hela beloppet** för steg 1-5, skall vara vårt konto tillhanda **senast måndagen den 30 april 2012.**
5. **Vid utebliven betalning** lämnas platsen ut till personer på väntelistan.

#### **Övrig information:**

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

##### **Bra boende**

1. Villa Vesta hotell ([www.villavesta.se](http://www.villavesta.se))
2. Hviidehus Hotel ([www.hviidehus.com](http://www.hviidehus.com))
3. Ronneby Brunn ([www.ronnebybrunn.se](http://www.ronnebybrunn.se))

**Mat** (oftast äter vi gemensam lunch på något av dessa två ställen, middag bokar man själv)

Brunnsparkens restaurang (dagens affärslunch) ([www.brunnsparkenscafe.se](http://www.brunnsparkenscafe.se))

Ronneby Café och matsalar ([www.ronnebycafematsal.se](http://www.ronnebycafematsal.se))

**PHONE:** +46457-462020

**ADDRESS:** Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

**WEBSITE:** [www.stac.nu](http://www.stac.nu)

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



### **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](http://www.stac.nu) eller [joakim.dettner@stac.nu](mailto:joakim.dettner@stac.nu)

**PHONE:** +46457-462020

**ADDRESS:** Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

**WEBSITE:** [www.stac.nu](http://www.stac.nu)

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