





**ATHLETIC**  
SPORTS SCHOOL

## Vad vill vi att ni lär?

Vår Mission är att ge fler idrottare bättre tränare och möjligheter att bli så bäst de kan genom hård fysisk

Vi vill att ni lär er alla stegen i APGUL. Från 4 år till ett specifikt pass. Det ställer krav på förkunskaper inom anatomi, fysiologi och psykologi. Har ni inte kunskaper har vi bra referenslitteratur som ni kan ta del av.

Vi följer Indigo Mujikas multiperiodiseringssystem, träningens principer och fyller på med din, gruppens och vår kompetens. Vi garanterar dig kompetens som du inte kan lära dig på universitet och andra utbildningar.

- APGUL, analysera planer, genomföra, utvärdera och logga i våra framtagna modeller och dokument
- Praktiskt Tränarskapslära, vem är du, vem vill du vara och vem vill du träna
- Praktisk Träninglära, fem x fysiska egenskaper för hållbar prestationsutveckling
- Krav och kapacitetslära, krafter/hastigheter och arbete
- Rörelselära, från rörelser till specifika övning
- Övningslära från enkla till komplexa övningar till olympiska lyft
- Metoder, snabb, tung, jobbig, ny och lång
- TAMP, ett utbildningskoncept baserat på Dr Jeffrey RAMP

## Hur går en APGUL utbildning till?

1. Utbildning/utvärdering
2. Tester
3. Mål
4. Individuell planering
5. Genomförande
6. Diskussioner
7. Avslut

Vi kommer göra en APGUL på samtliga deltagare första gången där ni får se hur vi gör därefter får ni lära er att göra det på varandra.

Utbildningsinnehåll	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Träff 1 2 dagar	2																			
Anatomisk anpassning		1	2	3	4	5														
Träff 2 1 dag						1														
Grundperiod					X	1	2	3	4	5										
Träff 3 1 dag											1									
Specifik period										X	1	2	3	4	5					
Träff 4 1 dag															1					
Formtoppning/tävlingsdag/Transfer															X	1	2	3	4	
Träff 5 1 dag (Online)																				X
Slutrapport/Redovisning																				X
Examen																				X

## Varför ska ni välja Athletic Sports School?

Det är få aktörer som har varit med hela vägen från eget idrottande på högsta nivå till tränare på högsta nivå till utbildare på högskolor, förbund och andra organisationer. Vi har varit med om mycket och delar gärna med oss av våra erfarenheter. Vi vill att ni känner er säkra redan efter först träffen och inser effekten av hur effektivt ett dynamiskt system kan vara.

Vi har varit fyscoacher åt mer än 1000 idrottare sedan 1997, Sex lag på högsta nivå och ett otaliga idrottare från NHL, ET, PGA, LPGA, PL, ATP LET och många andra idrotter. Vi har utbildat tränare i 16 länder från Sverige till Hong Kong till USA och Chile. Vi jobbar dagligen i APGUL och vet att det fungerar på riktigt i lokalen för att skapa resultat. Vi har mängder med fakta och data om våra idrottare som du nu kan få ta del av.

Det finns en mängd olika bra fystränarutbildningar på marknaden men ingen som ger er verktyg och modeller som är användbara dagen efter och troligen ingen som tvingar deltagarna att träna själv under 21 veckor. Vi vet att det krävs mycket av deltagarna för att ta examen vecka 20, men vi anser att det är enda vägen att gå för att utveckla riktiga fyscoacher för framtiden.

Vi ser fram emot att ni bokar ett 20 minuters TEAM's möte för en presentation av APGUL Sport och ännu fler möjligheter hur ert företag/box kan bli ledande fyscoacher på marknaden i ett användbart system.

info@athleticsportsschool.com