

**ELEIKO**

# Diplom

*Carl Raask*

Har deltagit och godkänts i utbildning till:

## Lic. Personlig Tränare

2011 på Eleiko Sport Center

**Eleiko Sport har genomfört 40h undervisning inom:**

- \* Träninglära för komplett fysträning
- \* Träningsplanering för individuella idrotter och lagidrotter
  - \* Periodisering och pulsering
- \* Programskapning och genomförande
  - \* Rörelseförråd och utförande
- \* Olympiska lyft, teori och praktik
  - \*PT-filosofi, teori och praktik

Studenten har också genomgått kurser enligt separat betygsutdrag på Högskolan i Halmstad inom: anatomi, rörelselära, fysiologi, idrottsfysiologi, träningslära, ergonomi, nutrition, idrottsskador och funktionsnedsättningar, rehabilitering och idrottspedagogik.

**Utbildare från Eleiko:**

Anders Lindsjö och Andreas Lanker



Anders Ericsson  
Utbildningsansvarig  
**Eleiko Sport AB**  
[www.eleikosport.se](http://www.eleikosport.se)