

# ACTIVIO CERTIFIERINGSUTBILDNING

## Pulsbaserad Gruppträning - nivå 1

Under en utbildningsdag med både teori och praktik får du lära dig hur pulsbaserad gruppträning fungerar och hur du kan optimera effekten av Activio-systemet under dina klasser. Utbildningen riktar sig till dig som redan är licensierad instruktör för inomhuscykling. Kursen består av följande moment:

### *Klassdesign nivå 1*

- Lär dig skapa ett framgångsrikt pulspass med Activio-systemet
- Lär dig skapa variationer av passupplägg med olika målsättningar
- Tips om hur du som instruktör kan använda Activio-systemet på bästa sätt

### *Konditionsträning*

- Träninglära och fysiologi med fokus på pulsträning
- Förstå olika träningsintensiteter och hur de påverkar kroppen
- Ökad insikt om träningens betydelse för att nå resultat, tex förbättrad prestation, bättre hälsa och viktninskning

### *Handhavande och genomgång av Activio-systemet*

- Funktionell och teknisk genomgång
- Användartips, rutiner och skötsel

Utbildningen hålls av licensierade InCycle/Activio Mastertränare med lång erfarenhet av pulsbaserad träning. Utbildningen avslutas med ett teoretiskt prov för att bli certifierad användare av Activio-systemet.

Kurslängd: 1 dag

Pris: 2 500:- inkl. moms /deltagare

Anmälan och förfrågningar via e-post till: [info@in-cycle.com](mailto:info@in-cycle.com)

#### Kommande tillfällen:

19 april Stockholm

3 maj Stockholm

7 Juni Stockholm

20 april Göteborg

4 maj Göteborg

8 Juni Göteborg

Utbildning på er egen anläggning kan ordnas efter överenskommelse och offereras separat.



[www.activio.se](http://www.activio.se)



[www.in-cycle.com](http://www.in-cycle.com)



[www.svenskfitness.se](http://www.svenskfitness.se)

