

Vejleder: Steffen Fisker – Personlig Træner & Ejer af Fisker Performance
Praktikant: Jonas Helbo Beck - Personlig træner

Baggrund:

Målet med praktikforløbet var at få indsigt og lære de forskellige egenskaber, som personlige trænere benytter i deres daglige praksis. Herunder er de metoder, der benyttes til at **administrere, undervise og motivere** klienter.

motivering og undervisning af klienter afprøvet. De 8 ugers forløb blev overstået med god fremgang for klienten, som fik en 13 kgs forbedring i dødløft og lavet sine første chin-ups. Derudover tabte hun flere kilo fedt og byggede 1,5 kg muskelmasse.

FP FISKER PERFORMANCE Navn: Marie Lander
 Uge: 5-8 Fokus: Styrke og hypertrofi
 Træner: Jonas Helbo

Pas 1

Dødløft (tung dag)						Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause									
1	5	4		120	Reps								
					Vægt								
2		2-4			Reps								
					Vægt								
3		2-4			Reps								
					Vægt								
4		1-2			Reps								
					Vægt								

Note: Med 1 rep tilbage i tanken i hvert sæt

A1 Hip Thrusters m. Band over knæene						Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause									
1	3	8-12		30	Reps								
					Vægt								
2					Reps								
					Vægt								
3					Reps								
					Vægt								
4					Reps								
					Vægt								

Note:

A2 Bent over Barbell rows (Supineret)						Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause									
1	3	5-8		60	Reps								
					Vægt								
2					Reps								
					Vægt								
3					Reps								
					Vægt								
4					Reps								
					Vægt								

Note:

B1 Chest-supported incline Dumbbell Rows						Sæt 1	Sæt 2	Sæt 3	Sæt 4	Sæt 5	Sæt 6	Sæt 7	Sæt 8
Session	Sæt	Reps	Tempo	Pause									
1	3	6-8		60	Reps								
					Vægt								
2					Reps								
					Vægt								
3					Reps								
					Vægt								
4					Reps								
					Vægt								

Note:

Metode og Teori:

Den teoretiske viden i forløbet kan analyseres ud fra Blooms Taksonomi. Den har følgende vidensniveauer: **Kendskab** (trin 1), **Forståelse** (trin 2), **Anvendelse** (trin 3), **Analyse** (trin 4), **Syntese** (trin 5) og **Vurdering** (trin 6). Hovedsageligt blev teori fra Fysisk Træning, Arbejds- og træningsfysiologi, Muskelfysiologi og Kost, helbred og Sundhed anvendt.

Resultater

Gennem 8 ugers klientforløb blev de forskellige praktiske metoder til håndtering af klienten, **styrketræningsprogrammering,**

Diskussion

Der er meget forskel på forskellige klienters behov og derfor skal man som træner kunne tilpasse metoder/teknikker, der bruges på hver enkelte klient. For at få den fulde forståelse for arbejde som personlig træner, ville det derfor være nødvendigt at have mange forskellige klienter med forskellige udgangspunkter og målsætninger.

Perspektiver:

Take-away fra opgaven er først og fremmest at **ikke to klienter er ens** og man derfor skal tilpasse hvert forløb specifik til klienternes udgangspunkt og målsætning. Dernæst er det vigtigt at **holde sig opdateret inden for den videnskabelige verden**, da det er et felt, hvor der er meget forskning i, som potentielt ændrer/bør ændre vores praksis.

