

Uttagning Tränare

Det är kul och utvecklande att vara tränare på Friskis&Svettis! Du gör helt rätt i att visa intresse för uppdraget.

Som Tränare inspirerar och coachar du medlemmar i gymmet. Du är van vid gymmiljön och styrketräning och har bra egen teknik. I rollen som tränare genomför du individuella gyminstruktioner, är tillgänglig tränare, håller pass och workshop i gymmet för mindre grupper. Du har förmågan att instruera, guida och peppa medlemmar till hållbar träning.

Inför uttagningen

Du kommer bli ombedd att guida rekryterare och övriga som söker till tränare. Du har tillgång till den utrustningen vi tillhandahåller i gymmet och väljer tre av nedan angivna övningar. Tänk igenom vilka övningar du vill instruera, hur du ska lära ut dem, vad du ska visa och vilka instruktioner du ger samt hur många set och repetitioner per övning deltagarna ska göra.

- Knäböj
- Drag (t.ex. rodd, räckhäv)
- Press (t.ex. armhävning, hantelpress)
- Utfall
- Lyft

Du kan välja att använda endast kroppsvikt eller fria vikter, som skivstänger, gymband, kettlebells och bollar. Under uttagningen undviks användning av maskiner.

Du börjar med att kort visa hur övningarna ska genomföras i en teknikgenomgång. Därefter är det upp till dig att guida, instruera och peppa. Total tidsåtgång för din teknikgenomgång och dina tre övningar är ca 10 minuter.

På plats startar vi med en gemensam uppvärmning som hålls av en av våra rekryterare. Det är viktigt att komma väl förberedd då det kan vara en pirrig situation där nerverna kan spela små spratt. Vill du ha inspiration, prata gärna med en Tillgänglig tränare på våra anläggningar.

Vad tittar vi på?

Det vi främst tittar på under en ledaruttagning är hur du utför dina rörelser (s.k. plastik), din takt- och musikkänsla, ditt uttryck, din fysiska kapacitet och på dina ledaregenskaper såsom energi, närvaro, och ögonkontakt. Vi kommer att titta på din insats under hela uttagningen, alltså inte bara när du leder dina egna låtar.

Välkommen!



friskis