

FORM DIN FREMTID

BLIV EN IFBB-CERTIFICERET PERSONLIG TRÆNER

Tilmeld dig IFBB Nordic Academy og forvandl din passion for fitness til en international topkarriere.

Global IFBB-certificering på 6-8 uger – anerkendt i over 204 lande.

Videnskabeligt baseret pensum: Over 800 siders materiale og 60+ videolektioner med laserfokus på muskelvækst og fedtforbrænding.

IFBB-undervisere i verdensklasse, livslange kursusopdateringer og adgang til et globalt netværk af elitetrænere.



GULDSTANDARDEN INDEN FOR KROPSBYGNING & FITNESSUDDANNELSE

IFBB Nordic Academy er den førende autoritet inden for fitness- og kropsbygningsuddannelse i Norden. Vores pensum bygger på videnskabelig evidens og praktisk erfaring, ledet af brancheeksperter som ph.d.-studerende og IFBB College-fakultetsmedlem Ville Isola. En IFBB-certificering er ikke bare et stykke papir; det er et internationalt anerkendt symbol på ekspertise.

Instruktører i verdensklasse

Lær af erfarne fagfolk og forskere i frontlinjen af idrætsvidenskab.

Evidensbaseret pensum

Vores kursusmateriale er forankret i den nyeste videnskabelige forskning, hvilket sikrer, at du får de mest aktuelle og effektive træningsmetoder.

Praktisk anvendelse

Mestr omfattende protokoller for klientvurdering, herunder levetidstestning, og lær at anvende videnskabelige principper i virkelige coachingscenarier.

International anerkendelse

Få en certificering, der respekteres og værdsættes af fitnessorganisationer over hele verden.

Omfattende kursusmateriale

Få adgang til over 800 siders dybdegående materiale, mere end 60 indspillede lektioner og en dedikeret mobilapp.

Stærkt fællesskab

Bliv en del af den globale IFBB-familie og drag fordel af enestående netværksmuligheder.

DIN VEJ TIL ELITEVIDEN INDEN FOR FITNESS

Byg en international PT-karriere på kun 8 uger

IFBB Nordic Academys Personlig Træner-kursus er designet til en mangfoldig gruppe af individer, der forenes af en passion for fitness og en stræben efter excellence. Uanset om du starter din rejse eller ønsker at specialisere dig, giver dette kursus dig de værktøjer, du har brug for for at få succes.



For aspirerende fitnessatleter og kropsbyggere

Løft din egen præstation. Få en dyb, videnskabelig forståelse af træning og kost for at optimere din fysik, bryde igennem plateauer og tage kontrol over dine resultater.



For fremtidige personlige trænere

Byg en karriere i verdensklasse fra bunden. Dette kursus giver dig den omfattende, internationalt anerkendte certificering, du har brug for for at blive en pålidelig og effektiv personlig træner i den konkurrenceprægede fitnessbranche.



For nuværende personlige trænere

Specialiser dig og skil dig ud fra mængden. Hvis du allerede er personlig træner, tilbyder dette kursus en enestående mulighed for at fordybe din ekspertise inden for avanceret kropskompositionsændring og mestre videnskaben bag maksimal muskelvækst og effektiv fedtforbrænding.



**NORDIC
PERSONAL TRAINER COURSE**

AT NAVIGERE I CERTIFICERINGSLANDSKABET

Fitnessbranchen er fyldt med certificeringer. På et stort set ureguleret marked kan næsten enhver oprette et program og udstede et certifikat. Dette kan gøre det vanskeligt at afgøre, hvilken legitimation der virkelig viser ekspertise. Hvordan vælger du en certificering, der er respekteret, troværdig og åbner døre globalt?

Forskellen med IFBB: Autoritet skabt af erfaring

I modsætning til andre certificeringer, der stoler på tredjepartsakkreditering, kommer autoriteten af en IFBB-certificering fra dens unikke position som det globale styrende organ for kropsbygning og fitness. Med en tilstedeværelse i over 200 nationer er vores standarder ikke teoretiske; de er skabt gennem årtiers praktisk erfaring med at udvikle atleter og trænere på eliteniveau.

Vores pensum er bygget af verdenskendte eksperter og mestre, hvilket sikrer, at du lærer de evidensbaserede metoder, der definerer sportens højdepunkt. Dette er ikke bare endnu et personlig træner-kursus; det er en uddannelse direkte fra kilden.

Enestående international anerkendelse

IFBB er den eneste uddannelsesorganisation for personlige trænere, der er anerkendt af et bredt netværk af førende internationale sports- og uddannelsesinstitutioner. Denne globale støtte er et bevis på vores kvalitet og troværdighed. Vores tilknyttede partnere omfatter:

- European Union Sport Forum
- European College of Sport Science (ECSS)
- International Sport Press Association (AIPS)
- International Council for Coaching Excellence (ICCE)
- International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE)
- International Pierre de Coubertin Committee (CIPC)
- Peace and Sport

Når du opnår en IFBB-certificering, har du en legitimation, der forstås og respekteres over hele verden, hvilket viser en forpligtelse til de højeste standarder inden for fysiksport.



MESTR VIDENSKABEN BAG STYRKE OG FYSIK

Byg muskler 25 % hurtigere – vi afslører de videnskabeligt dokumenterede metoder

Vores kursus er struktureret i fire omfattende moduler, designet til at give dig den viden og de færdigheder, du har brug for for at udmærke dig som IFBB personlig træner.

Modul I: Grundlæggende om fitness og kropsbygning

Dyk ned i grundlæggende træningsfysiologi, bioenergetik og menneskelig anatomi. Forstå, hvordan kroppen bevæger sig, fungerer og tilpasser sig træning.

Modul III: Avancerede træningsteknikker

Lær at designe effektive styrketræningsprogrammer. Udforsk avancerede koncepter som periodisering, specialteknikker og kunsten at posere til konkurrence.

Modul II: Ernæring og kosttilskud

Mestr principperne for ernæring for muskelvækst, fedtforbrænding og toppræstation. Lær at kritisk vurdere og anbefale kosttilskud baseret på videnskabelig evidens.

Modul IV: Klientvurdering, etik og markedsføring

Udvikl de professionelle færdigheder, der er nødvendige for succes. Lær at gennemføre omfattende klientvurderinger, herunder levetidstestning, følge op på fremskridt nøjagtigt, overholde etiske retningslinjer og opbygge et stærkt personligt brand.

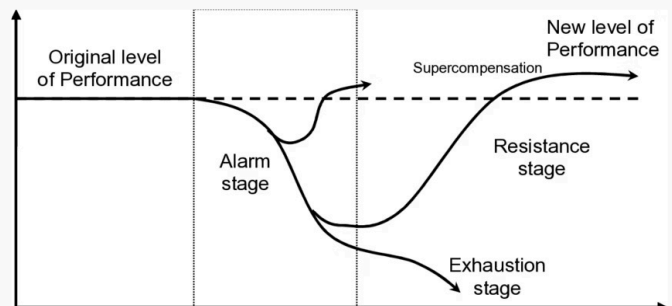


TRÆN DET, DER TÆLLER: MUSKELVÆKST & FEDTFORBRÆNDING

Mens mange personlig træner-kurser fokuserer bredt på generel sundhed og sygdomsforebyggelse, tilbyder IFBB Nordic Academy en specialiseret uddannelse. Vores pensum er laserfokuseret på de kerneprincipper, der er afgørende for **ændring af kropssammensætning**.

Mestring af tilpasning

Du vil lære de grundlæggende principper for tilpasning, herunder General Adaptation Syndrome (GAS) og superkompensation, for på en intelligent måde at kunne programmere træning og restitution.

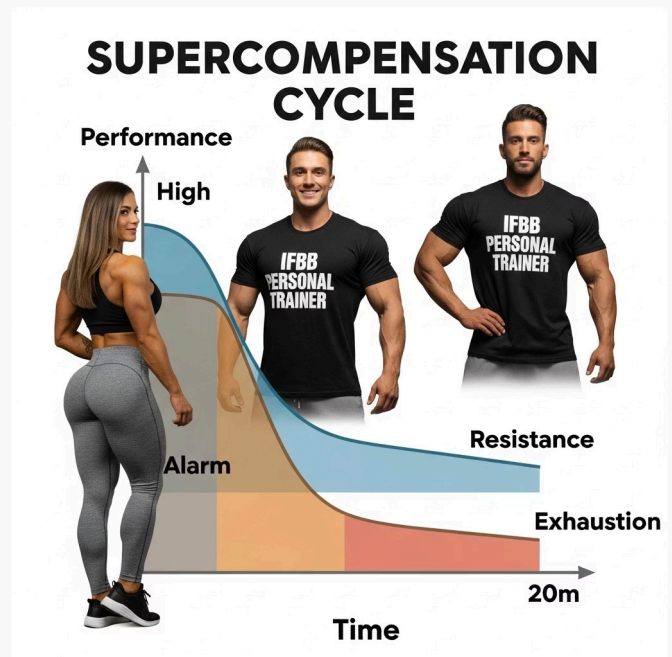


En specialiseret tilgang

Dette er træningsvidenskab anvendt med et formål – at give dig den specifikke viden, der er nødvendig for at forme den menneskelige fysik, ikke kun generelle sundhedsråd.

Strategisk udholdenhedstræning

Vi dækker det essentielle inden for aerob udholdenhedstræning og dens fysiologiske tilpasninger, hvilket gør dig i stand til at bruge konditionstræning som et strategisk værktøj til at støtte fedtforbrænding og arbejdskapacitet uden at gå på kompromis med muskelvækst.



Fokus for kropsbygning-træning

En kropsbyggers mål er at gøre hver bevægelse udfordrende for fuldstændigt at udmatte musklen og stimulere til vækst.



Fokus for styrkeløft-træning

En styrkeløfters mål er effektivt at flytte maksimal vægt for at udvikle styrke.

BRÆNDSTOF TIL DIN SUCCES: ERNÆRING FOR FEDTFORBRÆNDING OG MUSKELVÆKST

Ernæring er ikke en eftertanke; det er fundamentet, som fantastiske fysikere bygges på. Vores kursus skærer igennem støjen og giver dig evidensbaserede ernæringsstrategier.

Energibalance

Kalorier ind vs. kalorier ud: den mest kritiske faktor for vægtkontrol.

Makronæringsstoffer

Optimering af protein, kulhydrater og fedtstoffer til dine mål.

Mikronæringsstoffer

Sikre et tilstrækkeligt indtag af vitaminer og mineraler for sundhed og præstation.

Næringstiming

Strategisk timing af måltider for at støtte restitution og præstation.

Kosttilskud

Brug af kosttilskud for at supplere en velplanlagt kost.

Centrale ernæringsretningslinjer:

- **Protein for muskelvækst:** Sigt efter 1,6-2,2 g protein pr. kilo kropsvægt pr. dag for at maksimere muskelproteinsyntesen.
- **Kulhydrater for præstation:** Forstå, hvordan du manipulerer kulhydratindtaget for at give brændstof til intense træningspas og genopfylde glykogenlagre.
- **Evidensbaserede kosttilskud:** Fokuser på tilskud med stærk videnskabelig støtte, såsom kreatin, valleprotein, beta-alanin og koffein.
- **Værktøjskasse til adfærdsændring:** Mestr kontrol af trang, SMART-mål og motiverende samtaler for at øge klienters langsigtede efterlevelse.

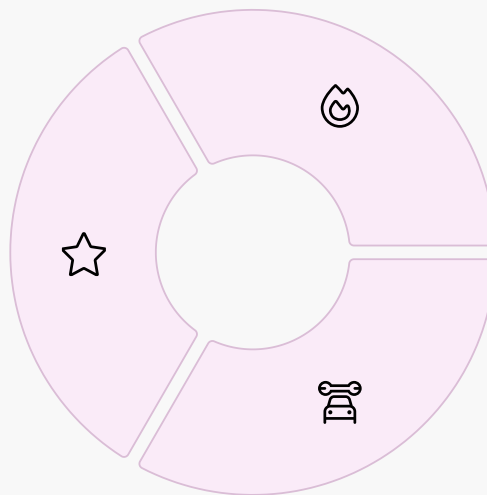


BYG DIN BEDSTE FYSIK: EVIDENSBASERET TRÆNING.

Muskelvækst er en videnskab. Vi giver dig de nøglevariabler, du kan manipulere for at opnå maksimal hypertrofi.

Mekanisk spænding

Den primære drivkraft for muskelvækst. Genereres ved at løfte udfordrende vægte gennem et fuldt bevægelsesområde.



Metabolisk stress

"Pumpen" du mærker under sæt med høje gentagelser. Denne ophobning af metabolitter signalerer til musklen, at den skal vokse.

Muskelskade

Mikroskopiske rifter i muskelfibre, der opstår under intensiv træning, som derefter reparerer og opbygges stærkere.

Centrale træningsvariabler:



Volumen

Der er et klart dosis-responsforhold mellem træningsvolumen (sæt x reps x belastning) og muskelvækst. Sigt efter 10-20+ sæt pr. muskelgruppe pr. uge.



Frekvens

At træne hver muskelgruppe to gange om ugen er generelt mere effektivt for hypertrofi end at træne den én gang om ugen.



Belastning + rep-range

Selvom et bredt spektrum af gentagelsesintervaller kan stimulere vækst, tilbyder 6-12 gentagelser en praktisk og effektiv balance for de fleste.



Anstrengelse → RIR/RPE

At træne tæt på muskulær udmattelse (f.eks. ved at efterlade 1-2 gentagelser i reserve) er afgørende for at rekruttere alle tilgængelige muskelfibre og maksimere vækststimulansen.

BLIV EN DEL AF EN GLOBAL FAMILIE. START DIN KARRIERE

Udnyt IFBB's netværk i 204 lande og få klienter fra dag ét.

En IFBB-certificering er dit pas til et globalt fællesskab af fitnessprofessionelle. Med et netværk, der spænder over 200 nationer, vil du komme i kontakt med kolleger, mentorer og brancheledere.

Online coaching

Byg en blomstrende online-forretning og coach klienter fra hele verden.

Personlig træning

Arbejd en-til-en med klienter i et fitnesscenter eller i et privat studie.

Coaching af konkurrenceatleter

Vejled aspirerende kropsbyggere og fitnessatleter til konkurrencescenen.

Gym-ejerskab

Åbn dit eget center og skab dit eget fitness-fællesskab.

En klar vej til mesterskab: Din IFBB-læringsrejse

Din certificering er kun begyndelsen. IFBB Nordic Academy tilbyder en klar uddannelsesvej for at uddybe din ekspertise. Udvid din viden med specialiserede programmer som vores **IFBB Advanced Nutrition Course** og **IFBB Advanced Resistance Training Course**, som leder dig mod vores højeste kvalifikation: **IFBB Master Coach Program**.

For kontinuerlig faglig udvikling, tilmeld dig **IFBB Nordic Academy Inner Circle**. Hold dig i front af branchen med adgang til vores omfattende forskningsdatabase, månedlige ekspertwebinarer og løbende materialeopdateringer.



IFBB Nordic Academy Træneres Læringsrejse!

IFBB Nordic Academy Master Coach Program
Verdens mest omfattende evidensbaserede coachinguddannelse, designet til erfarne trænere og konkurrenceatleter, der er klar til at specialisere sig i international coaching inden for konkurrencepræget bodybuilding og fitness. Du lærer at forfine og innovere dine coachingmetoder for at imødekomme atleters individuelle behov. Uddannelsen inkluderer intensive live online-moduler, ekspertinstruktion og over 2000 siders kursusrmateriale.

IFBB Nordic Academy Advanced Nutrition Course
Lær evidensbaseret coaching inden for sportsernæring med moderne metoder. Målrettet personlige trænere, coaches, atleter og entusiaster, der søger en dybdegående forståelse af sportsernæring for at optimere præstation og kropssammensætning. Du lærer at analysere klientbehov og coacher med forskningsbaserede metoder. Inkluderer online-moduler, optagede forelæsninger og over 700 siders kursusrmateriale.

IFBB Nordic Academy Advanced Resistance Course
Mestr biomekaniske anvendelser, videnskabeligt grundlag og praksis for styrketræning med fokus på muskelvækst. Perfekt til videreuddannelse af personlige trænere og bodybuilding-coaches, eller atleter til at forbedre egen styrketræning. Du mestrer avancerede praktiske færdigheder i programdesign, teknikanalyse og individualisering gennem biomekanik. Inkluderer live online weekend, forelæsninger, og over 500 siders kursusrmateriale.

IFBB Nordic Academy Personal Trainer
Bliv den personlige træner, du altid har drømt om, og start din internationale PT-karriere inden for bodybuilding & fitness. Opnå grundlæggende viden inden for træningsvidenskab, programdesign, klientinteraktion, forening & marketing, plus nøglekoncepter inden for ernæring og træning. Dækker essentiel anatomi, fysiologi, ernæring, almindelige træningsteknikker og programdesign-fundamenter. Live online weekend, forelæsninger, over 800s. materiale.

IFBB Nordic Academy Inner Circle
Forbliv på forkant med fitnesscoaching og bodybuilding-ekspertise. For dedikerede atleter, trænere og entusiaster, der søger kontinuerlig, evidensbaseret udvikling og kompetenceforbedring. Få ugentligt opdateret materiale, månedlige ekspertwebinarer, et AI-værktøj til din rådighed og kursusabonner. Udvid dig professionelt, anvend ekspertmetoder inden for fitness og bodybuilding, og udvid dit netværk.

WWW.IFBBACADEMYNORDIC.COM

DIN REJSE STARTER NU

Er du klar til at tage det næste skridt? Mens markedsprisen for sammenlignelige personlig træner-kurser typisk ligger mellem 1.899-2.500 €, tror vi på at gøre uddannelse i verdensklasse tilgængelig. At tilmelde sig IFBB Nordic Academy er enkelt. Der er ingen formel ansøgningsproces – vælg blot din betalingsplan og start.

999€

Engangsbetaling

Fuld adgang til kurset med en enkelt betaling

166,50€

/ måned

Delbetaling (6 måneder)
I alt 999 €

83,25€

/ måned

Delbetaling (12 måneder)
I alt 999 €

Hvad er inkluderet:

- **Uddannelsens omfang:** Kurset er på 135 akademiske timer, hvilket svarer til 5 ECTS-point.
- **Fleksibel online-læring:** Studer i dit eget tempo med vores omfattende online-plattform og mobilapp.
- **Kick-Off-weekend:** Start dit kursus med live-forelæsninger fra internationale eksperter.
- **Flersproget kursusmateriale:** Over 800 siders detaljeret indhold og mere end 60 indspillede lektioner. Nu tilgængeligt på engelsk, svensk, norsk, dansk, estisk og finsk.
- **Fleksibel tidsplan for gennemførelse:** Gennemfør kurset i dit eget tempo.
 - **Hurtigt spor:** 6-8 uger
 - **Standard:** 3-4 måneder
 - **Deltid:** 8 måneder
- **Livstidsadgang til opdateringer:** Når du har tilmeldt dig, får du livstidsadgang til det nyeste kursusmateriale. Hvis materialet opdateres, får du den nyeste version automatisk.
- **Afsluttende eksaminer og certificering:** Gennemfør de afsluttende eksaminer og få din internationalt anerkendte IFBB Personlig Træner-certificering.

Hurtigt spor

6-8 uger

1

2

3

Deltid

8 måneder

Standard

3-4 måneder

UDTALELSER FRA VORES KURSER



"IFBB Nordic Academys kursus var en game-changer for min karriere. Dybden i viden og kvaliteten af instruktørerne er uovertruffen. Nu føler jeg mig sikker på at træne atleter på konkurrenceniveau."

— **Christopher,**
IFBB-Certified PT



"Jeg var imponeret over pensumets evidensbaserede tilgang. Det skar igennem al 'bro-science' og gav mig værktøjerne til at skabe virkelig effektive programmer for mine klienter. Anbefales stærkt."

- **Karmen, Estonia,**
IFBB-Certified PT



KONTAKT OS



Er du klar til at blive en eliteprofessionel inden for kropsbygning og fitness?

Hjemmeside:

<https://education.ifbbacademynordic.fi> eller

<https://www.ifbbacademynordic.com/da/>

Email: info@ifbbacademynordic.com

Besøg vores hjemmeside og start din tilmelding i dag.

Følger du os allerede på sociale medier?



Facebook: [ifbbacademynordic](https://www.facebook.com/ifbbacademynordic)



Instagram: [@ifbbacademynordic](https://www.instagram.com/ifbbacademynordic)



TikTok: [@ifbbnordicacademy](https://www.tiktok.com/@ifbbnordicacademy)

Tilmeld dig nu!