

STYRKA, RÖRLIGHET OCH FYSIOLOGI

KURSPLAN

Grundläggande träningslära	2 lektioner
Allmänna träningsprinciper	2 lektioner
Uppvärmning	1 lektion
Rörlighet	2 1/2 lektion
Återhämtning	1/2 lektion
Sammanfattning styrka, rörlighet och fysiologi	2 lektioner
<hr/>	
Totalt	10 lektioner