Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

Digital webbkurs

SVENSK GYMNASTIK

Hopprep

5 — Rekommenderad: Planering och periodisering

5 — Rekommenderad: Idrottspsykologi

B

20 — Hopprep B

10 — Gymnastikens ledarskap

10 — Styrka, rörlighet och fysiologi

A

20 — Hopprep A

5 — Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna)

Grund

20 — Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)

3 — Intro Svensk Gymnastik