

---

# Kursplan

## Åldersanpassad träning för barn och unga

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

### Innehåll

Tillväxt hos barn och unga  
Kroppens tillväxtzoner  
Metoder för att undvika skador  
Mensens fysiska och mentala effekter

### Lektionstimmar

1½  
½  
2  
2

---

**Totalt antal lektionstimmar**

**5**