
Kursplan

Planering och periodisering

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

Innehåll

Allmänna träningsprinciper
Träningsteori
Träningsplanering
Periodisering
Praktisk applicering

Lektionstimmar

$\frac{2}{3}$
 $\frac{2}{3}$
1
 $1\frac{1}{3}$
 $1\frac{1}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

5