



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Gruppträning

Inriktning	⌚ 20	Gruppträning - styrka	⌚ 10	Gruppträning - kondition	⌚ 10	Gruppträning - rörlighet		
	⌚ 10	Styrka, rörlighet och fysiologi					⌚ 20	Gruppträning - koreografi och passuppbyggnad
	⌚ 5	Åldersanpassad träning för vuxna (eller barn och unga)						
Grund	⌚ 20	Gymnastikens baskurs - gruppträning (eller träning och tävling)						
	⌚ 3	Intro Svensk Gymnastik						