

 Antal lektionstimmar  
1 lektionstimme = 45 min

 Digital  
webbkurs

# Kvinnlig artistisk gymnastik

D		 20	Kvinnlig artistisk gymnastik D	
		 5	Idrottspsykologi	 5 Rekommenderas: Idrottsnutrition och återhämtning 
C		 20	Kvinnlig artistisk gymnastik C	
		 10	Biomekanik 	 5 Rekommenderas: Planering och periodisering 
B		 20	Kvinnlig artistisk gymnastik B	
		 10	Gymnastikens ledarskap	 10 Styrka, rörlighet och fysiologi 
A		 20	Kvinnlig artistisk gymnastik A	
		 5	Åldersanpassad träning för barn och unga (eller för vuxna) 	
Grund		 20	Gymnastikens baskurs - träning och tävling (eller gruppträning)	
		 3	Intro Svensk Gymnastik 	