

 Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min

 Digital
webbkurs

Hopprep

Rekommenderas	5	Gruppdynamik		
	5	Planering och periodisering		
	5	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 		