
Kursplan

Gruppträning – kondition

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

Innehåll	Lektionstimmar
Självstudier - genomförs innan kurstillfället	1
Betydelsen av kondition och uthållighet för hälsa och prestation	
Träningslära och träningszoner	
Passuppbyggnad för kondition och uthållighet	
Inledning och introduktion	1
Laboration Borgskala, intensitet, ansträngning och arbetspuls	1
Träningslära för kondition och uthållighetsträning	2
Träningszoner	2
Träningsplanering och passplanering	2
Hälsoeffekter av kondition och uthållighetsträning samt	1
Summering - ord på vägen	
<hr/> Totalt antal lektionstimmar	10