



Antal lektionstimmar
1 lektionstimme = 45 min



Digital
webbkurs

Gruppträning

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