

---

# Kursplan

## Gruppträning – styrka

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

Innehåll	Lektionstimmar
<b>Självstudier</b> - genomförs innan kurstillfället	5
Biomekanik	
Anatomi och rörelseplan	
Rörelser i gruppträning	
Hur man skapar ett pass	
<b>Inledning och presentation</b>	0.5
<b>Grunderna i styrketräning</b>	2
<b>Rörelser i gruppträning – praktiskt pass:</b>	9
Knäböj	
Höftfällning	
Bål och stödjande övningar	
Drag	
Press	
Utfall	
Bära	
Rotationer och antirotationer	
<b>Funktionell träning – vad är det?</b>	1
<b>Skapa pass för olika målgrupper</b>	2
<b>Avslut</b>	0.5
<b>Totalt antal lektionstimmar</b>	<b>20</b>

---