

# BASKURS GRUPPTRÄNING

## KURSPLAN

Presentation	1 lektion
Rörelseskolning	1 ½ lektion
Gruppträningspass	1 ½ lektion
Introduktion, styrke- och rörelseskolning	2 lektioner
Musikanvändning	3 ½ lektioner
Anatomi och rörelselära	4 lektioner
Ledarskap	1 ½ lektioner
Fysiologi och koditionsträning	2 lektioner
Rörelseanalys	2 lektioner
Sammanfattning och avslut	1 lektion
<hr/>	
<b>Totalt</b>	<b>16 lektioner</b>