

EFIT – FUNKTIONELL INTENSIV TRÄNING

KURSPLAN

Presentation	1 lektion
Teknik 1: Grundövningar	2 lektioner
EFIT-pass – Innepass	1 lektion
Varför högintensiv träning	1 lektion
Teknik 2: Ytterligare övningar, vikten av god teknik	3 lektioner
REFIT – återhämningspass	2 lektioner
Teknik 3: Ytterligare övningar, fokus på god teknik	2 lektioner
EFIT-pass – Utepass	1 lektion
PREFIT – en möjlig ingång till EFIT	2 lektioner
Programmering av pass och träningsperioder	1 lektion
Ledarskap	2 lektioner
EFIT-pass, är du EFIT?	1 lektion
Sammanfattning och avslut	1 lektion

Totalt	20 lektioner
--------	--------------