

# FUNKTIONELL STYRKE- TRÄNING, CORE

## KURSPLAN

Presentation	1 lektion
Funktionell styrketräning – Core, introduktion	1 ½ lektion
Passuppbyggnad i Core-träning	2 lektioner
Teknik, rörelseskolning och övningsval	2 ½ lektioner
Musikanvändning	2 lektioner
Målgrupp och belastningsförändringar	1 lektion
Redskap	1 lektion
Passuppbyggnad funktionell styrketräning med redskap	2 lektioner
Teknik och övningsval med redskap	2 lektioner
Ledarskap	3 lektioner
Nedvarvning, stretch och avslappning	1 lektion
Sammanfattning och avslut	1 lektion
<hr/>	
Totalt	20 lektioner