

GRUPPTRÄNING GYMPA

KURSPLAN

Presentation	½ lektion
Passuppbyggnad och kommunikation	3 lektioner
Gympapass	1 ½ lektion
Uppvärmning: Kom igång, pulshöjning, uppmjukning	2 ½ lektioner
Huvuddel: Styre- och rörlighetsträning	4 lektioner
Huvuddel: Styrke- och koordination	3 ½ lektioner
Att leda	2 ½ lektioner
Nedvarvning: Pulssänkning, stretch och avslappning	2 lektioner
Sammanfattning och avslut	½ lektion
<hr/>	
Totalt	20 lektioner