

KORDITIONS- TRÄNING

KURSPLAN

Presentation	½ lektion
Energigivande processer	1 ½ lektion
Vad är kondition?	1 ½ lektion
Att träna kondition	2 lektioner
Intensitetsförändringar	2 lektioner
Att mäta kondition	1 lektion
Konditionspass	1 lektion
Sammanfattning och avslut	1 lektion
<hr/>	
Totalt	10 lektioner