

PLANERING OCH PERIODISERING

KURSPLAN

Allmänna träningsprinciper	2/3 lektion
Träningsteori	2/3 lektion
Träningsplanering	1 lektion
Periodisering	1 1/3 lektion
Praktisk applicering	1 1/3 lektion

Totalt	5 lektioner
---------------	--------------------