

Träninglära 1+2 PDF E-BOK

Anders Dahl,Trine Dich,Tina Hansen,Vagn Olsen



Författare: Anders Dahl,Trine Dich,Tina Hansen,Vagn Olsen

ISBN-10: 9789140694157

Språk: Svenska

Filstorlek: 4333 KB

BESKRIVNING

Träningslära 1+2 är ett omfattande läromedel för kurserna Träningslära 1 och 2. Läromedlet består av elevbok, lärarhandledning och lärarwebb. Träningslära 1+2, elevbok behandlar näringsfysiologi, kosthållning, etik för idrottsledare, fysiska tester, rehabiliterande träning och mycket mer. De teoretiska delarna förklaras på ett lättillgängligt sätt och de praktiska delarna går grundligt igenom. Här diskuteras frågor som: Vad händer i kroppen vid träning? Hur tränar man för att må bra länge? Hur kombinerar man träning och kost för att nå resultat? Hur motiverar man en grupp? Träningslära 1+2 i korthet: * består av elevbok, lärarhandledning och lärarwebb* förklarar de teoretiska delarna på ett lättillgängligt * går grundligt igenom de praktiska delarna

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Sömn - del 1 - Träningslära - Allt om träning, kost och hälsa

Träningslära 1+2 Lärarhandledning.pdf --- Anders Dahl --- 9789140694164 med materialet i respektive kurs och innehåller kompletterande Träningslära 1+2 ...

Idrott och hälsa 1&2 - KompetensUtvecklingsInstitutet

Idrottsfysiologi/träningslära och kost är en viktig del inom svensk fotboll och ingår som centrala delar i vår tränarutbildning, spelarutbildning och i våra ...

Träningslära 1+2 - Anders Dahl - Kartonnage (9789140694157) - bokus.com

Träningslära. Allt om träning, kost och hälsa. Hem; Podcasts. Tyngre Träningssnack; ... 1-2-3-4 REM. Vi har normalt ungefär 5 sådana cykler per natt.

LÄS MER