

Holdtræning PDF

Marina Aagaard



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Marina Aagaard

ISBN-10: 9788799369584

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1021 KB

BESKRIVELSE

Fagbog for instruktører, trænere og idrætsundervisere. Alt om holdtræning: Specifik træningslære. Sundhed, træning, motivation, vaneændring, metodik og cueing, musik, lyd. Planlægning, timestruktur, øvelser. Opvarmning, kondition, motorik, styrke, smidighed, afspænding, bodymind, outdoor. Omfattende trinoversigt. Gennemillustreret. Mange unikke tabeller. Pensum på hold/fitness uddannelser.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

HOLDTRÆNING Ryghold Sted: Klinikken, Jernbanegade 46, 6400 Sønderborg Tidspunkt: Morgen eller eftermiddag GLAiD (slidgigt hold) Sted: Klinikken, Jernbanegade 46 ...

Vi tilbyder mere end 30 forskellige hold, hvor flere af holdene kører helt op til 10 gange om ugen. Således kan du hver uge vælge mellem 75 - 110 holdtimer fordelt ...

Holdtræning. Træningen foregår på hold med 3-8 deltagere med mulighed for individuel rådgivning og vejledning undervejs. Der trænes en time

HOLDTRÆNING

[Læs mere ...](#)