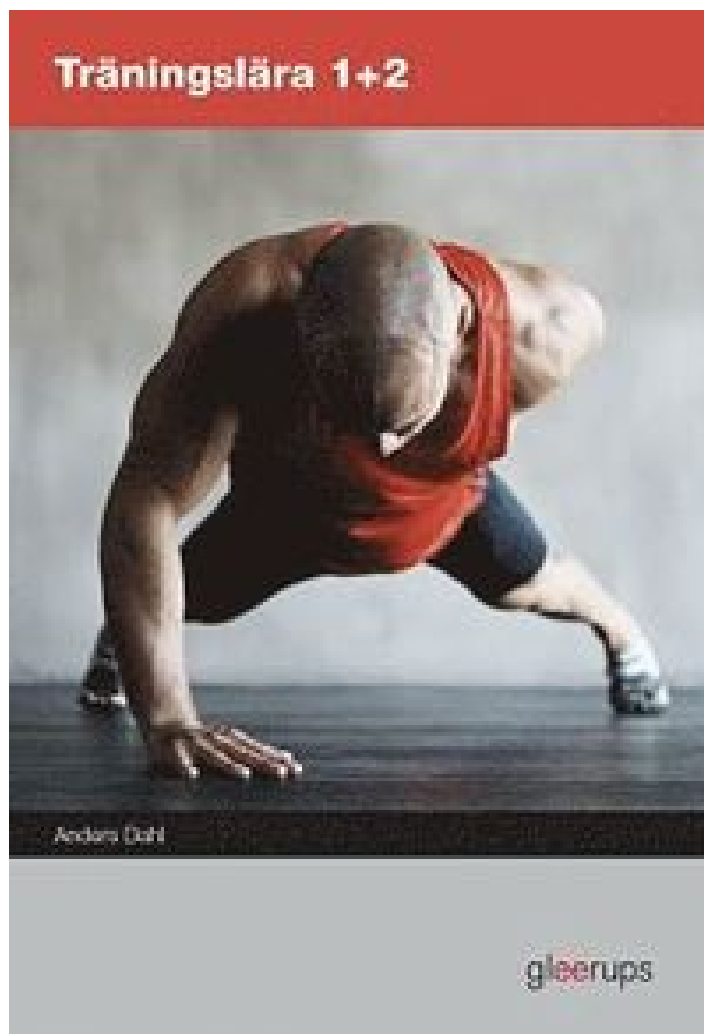


Träningslära 1+2 PDF

Mikael Lundgren



Det här är bara ett utdrag ur Träningslära 1+2 bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Mikael Lundgren

ISBN-10: 9789140694157

Språk: Svenska

Filesize: 4433 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 OMDEN HÄR BOKEN?

Vi använder cookies för att ge dig en bättre upplevelse. Genom att använda våra tjänster godkänner du detta.

Cykelträning - träningslära för landsväg och MTB 359 kr. 287 kr medlemspris Lägg i varukorg Läs mer;
Biomekanik 185 kr. 159 kr medlemspris ... 1; 2 → Hem ...

Träningslära. Allt om träning, kost och ... Det är då inte helt främmande att utgå från att en stor del av de medelhårda passen blev omgjorda till I 1-2 och ...

TRÄNINGSLÄRA 1+2

[Fortsätt läsa...](#)