
Kursplan

Idrottsnutrition och återhämtning

Kursens innehåll presenteras i lektionstimmar där en lektionstimme är 45 minuter.

Innehåll	Lektionstimmar
Energi och energibehov	1
Näringsämnen	1
Koststrategier	1
Nutitionsrelaterade problem	1
Belastning, återhämtning och prestation	1
<hr/>	
Totalt antal lektionstimmar	5