
Kursplan

Hopprep A

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

Innehåll

Inledning
Smart och säker träning
Enkelrep
Långrep
Dubbelrep
Inspiration och utmaningar

Lektionstimmar

$\frac{1}{2}$
 $1\frac{1}{3}$
 $3\frac{1}{2}$
 $\frac{2}{3}$
 $1\frac{2}{3}$
 $2\frac{1}{3}$

Totalt antal lektionstimmar

10