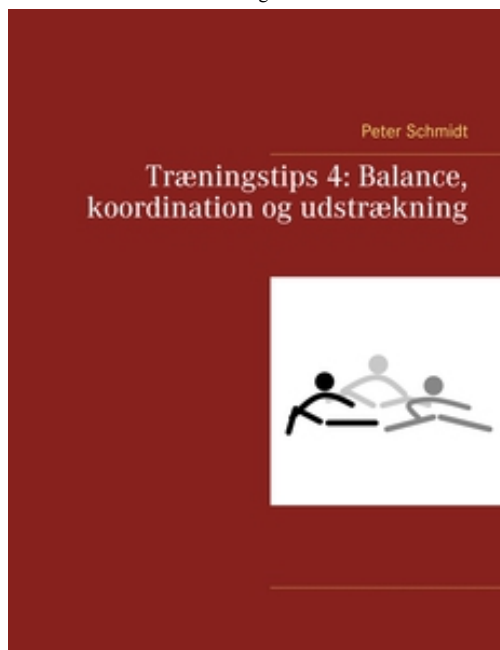


Træningstips 4: Balance, koordination og udstrækning

Hent bøger PDF



Peter Schmidt

Træningstips 4: Balance, koordination og udstrækning Peter Schmidt Hent PDF Hæfterne i Træningstips serien sigter mod at give inspiration til forskellige aspekter af almen fysisk træning. Almen grundtræning er fælles for stort set al sport og hensigten har derfor været, at indholdet skal kunne anvendes indenfor flere sportsgrene, i idrætsundervisningen og lignende. Stort set uanset sportsgren. Serien er som sagt tænkt som inspirationskilde - et opslagsværk - hvor der kan findes materiale, der enten kan anvendes som beskrevet, eller som kan modificeres, så det passer målgruppen eller ønsket resultat af træningen. Det handler om at sætte tanker i gang, ikke om at give færdige, firkantede løsninger.

Hæfterne i Træningstips serien sigter mod at give inspiration til forskellige aspekter af almen fysisk træning. Almen grundtræning er fælles for stort set al sport og hensigten har derfor været, at indholdet skal kunne anvendes indenfor flere sportsgrene, i idrætsundervisningen og lignende. Stort set uanset sportsgren. Serien er som sagt tænkt som inspirationskilde - et opslagsværk - hvor der kan findes materiale, der enten kan anvendes som beskrevet, eller som kan modificeres, så det passer målgruppen eller ønsket resultat af træningen. Det handler om at sætte tanker i gang, ikke om at give færdige, firkantede løsninger.



Alle bøger. 30 dages gratis prøveperiode