



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Personlig tränare - tillämpning 30 hp

Personal trainer - practice 30 hp 30 cr

Version

Gäller fr.o.m.	Gäller till
2020-01-01	2021-01-01
2021-01-02	-

Kurskod

IDG305

Kurslitteratur

- Andreasson, J. & Johansson, T. (Senaste upplagan). *Fitnessrevolutionen: kropp, hälsa och gymkulturens globalisering*. Carlssons. sidor: 1-187
- Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M. (Senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-397
- Bentzen, M. *Utveckla ledarskapet: fakta, inspiration och reflektioner. (1. uppl.)*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-263
- Bergh, K. (Senaste upplagan). *Nutrient Timing - Rätt näring vid rätt tillfälle*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-332
- Delavier, F. (Senaste upplagan). *Styrketräning - en anatomisk guide*. Stockholm: Fitnessförlaget. sidor: 1-144
- Eidler, K. (Senaste upplagan). *Motiverande samtal: handbok för coacher och tränare inom idrotten*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 267
- Faskunger, J. & Nylund, K. (Senaste upplagan). *Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet. (1. uppl.)*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-155
- Frohm, A., Flodström, F. & Kockum, B. *9+ screening batteri (1. uppl.)*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 1-137
- Hallén, J., & Ronglan, L.T. (Senaste upplagan). *Träningslära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-368
- Hilmarsson, H.T. (Senaste upplagan). *Coachande ledarskap: för samarbete, effektivitet och hälsa*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 1-203
- Lindwall, M., Johnson, U. & Rylander, P (Senaste upplagan). *Gruppdynamik inom idrott: nycklar till världens bästa lag*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 312

Mattsson, C.M. (Senaste upplagan). *Träningsplanering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-295

Mattsson, C.M., & Larsen, F. (Senaste upplagan). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-309

Michalsik, L., & Bangsbo, J. (Senaste upplagan). *Aerob och anaerob träning*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-261

Statens folkhälsoinstitut Yrkesföreningen för fysisk aktivitet. *FYSS 2008*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. sidor: 1-613

Svedberg, L. (Senaste upplagan). *Gruppsykologi, om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 1-428

Thomeé, R m.fl. (Senaste upplagan). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-352

Thomeé, R. m.fl. (Senaste upplagan). *Nya Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker. sidor: 1-344

Weinberg, R.S. & Gould, D (Senaste upplagan). *Foundations of sport and exercise psychology*. Leeds: Human Kinetics. sidor: 663

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet. (Senaste upplagan). *FYSS 2017 fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Johanneshov: MTM. sidor: 1-656

Referenslitteratur

Abrahamsson, L. (Senaste upplagan). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.

Behnke, R.S. (Senaste upplagan). *Fakta om rörelseapparaten - Anatomi för idrotten*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Buschman, B., & Battista, R. (Senaste upplagan). *ACSM Resources for the personal trainer. Fourth edition*. American College of Sports Medicine:

Hallén, J., & Ronglan, L.T. (Senaste upplagan). *Träningslära för idrotterna*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (Senaste upplagan). *Idrottsnutrition - för bättre prestation*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Thomee, R m.fl. (Senaste upplagan). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.