



HÖGSKOLAN I GÄVLE

Tillämpad träningslära 15 hp

Applied exercise physiology 15 cr

Version

Gäller fr.o.m.	Gäller till
2020-01-01	2021-12-31
2022-01-01	-

Kurskod

IDG318

Kurslitteratur

Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M. (senaste upplagan). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 397

Larry Kenney, W., Wilmore, J. & Costill, D. (senaste upplagan). *Physiology of sports and Exercise*. Champaign IL: Human Kinetics. sidor: 185

Larsen, F., & Mattsson, M. (senaste upplagan). *Kondition och uthållighet. För träning, tävling och hälsa*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 1-309

Sigmundsson, H. & Pedersen, A.V. (senaste upplagan). *Motorisk utveckling: nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur. sidor: 97

Thomee, R. m.fl. (senaste upplagn). *Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering*. SISU Idrottsböcker. sidor: 291

Tonkonogi, M. & Bellardini, H. (senaste upplagan). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom: för hälsa, prestation och individuell utveckling*. Stockholm: SISU idrottsböcker. sidor: 149

Aktuella forskningsrapporter, artiklar samt kompendier tillkommer och meddelas av undervisande lärare. Ca 200 s.

Referenslitteratur

Mattson, M. (Senaste upplagan). *Träningsplanering*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

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

Yrkesföreningar för fysisk aktivitet Stockholm: Läkartidningen förlag AB. (senaste upplagan). *FYSS 2021: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB. sidor: 1-565 elektronisk resurs