
Litteraturlista Tränare för hälsa

(under redigering)

Ämnesområde träningslära

Starre. J. (2001). *Anatomi, Rörelse organets anatomi*. Medicinskt kursforum.

Wirhed. R. (2014). *Biomekanik*. SISU Idrottsböcker.

Elphinston. J. (2014). *Total stabilitets träning*. SISU Idrottsböcker.

Larsen. F.&Mattsson. M. (2013). *Kondition och Uthållighet*. SISU Idrottsböcker.

Kenttä. G.&Hassmén. P. (1999). *Träna smart-undvik överträningssyndrom*. SISU Idrottsböcker.

Michalsik. L.&Bangsbo. J. (2004) *Aerob och anaerob träning*. SISU Idrottsböcker.

Bompa. TO.&Carrera. M. (2005). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.

Sand.O. & Haug.E. (2006). *Människokroppen*. Liber AB. Stockholm.

Brown. L.& Ferrigno. V. (2005). *Snabbhetsträning (översättning)*. SISU Idrottsböcker.

Hallén. J. & Ronglan. L. (2011). *Träningslära för idrotterna*. SISU Idrottsböcker.

M. Mattsson.(2014) *Träningsplanering*. SISU Idrottsböcker.

Eget skrivet material av föreläsande lärare.

Ämnesområde tränarskap

Ekblom. Ö. m.fl. (2007). *Idrottsledare för barn och ungdom*. SISU Idrottsböcker.

Hassmén. P & Plate (2003) *Idrottspsykologi*. Natur och kultur. Stockholm.

Hagström. A/Mattson.S (2010) *Att leda projekt från start till mål*. SISU Idrottsböcker.

Eget skrivet material av föreläsande lärare

Ämnesområde idrottskunskap

Eget skrivet material av föreläsande lärare.

Ämnesområde nutrition

Bergh. K (2013). *Nutrient Timing*. SISU Idrottsböcker.

Eget skrivet material av föreläsande lärare.

Ämnesområde idrottsmedicin

HLR rådet (2011) *Vuxen-HLR instruktörsbok*. HLR rådet.

Lindholm T (2010) *Massage för idrott, prestation och hälsa*. SISU Idrottsböcker.

Eget skrivet material av föreläsande lärare.