



## SBK- Lärare friskvård

2020-04-23 (torsdag)

13:00 Presentation av utbildningen

14:00 Anatomi och rörelse

15:00 Övningsbanken

18:00 Avslut

2020-04-24 (fredag)

08:00 Nutrition med Ida Bergström

12:00 Lunch

13:00 Fortsättning

18:00 Avslut

2020-04-25 (lördag)

08:00 Presentation av Björn Zelander

09:00 Barmarksdrag mm

12:00 Lunch

13:00 Fortsättning barmarksdrag

18:00 Avslut

2020-04-26 (söndag)

08:00 Pulsträning

12:00 Lunch

13:00 Pulsträning

15:00 Träningsupplägg och analys

16:00 Kursplanering

18:00 Avslut