



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Litteraturlista

Träningslära

Gäller från och med 31 aug 2020

Kurskod: IDGB13
Kursens benämning: Träningslära
Högskolepoäng: 7.5
Utbildningsnivå: Grundnivå

Böcker

Augustsson, Jesper , Ryman Augustsson, Sofia , Thomeé, Roland och Karlsson, Jon (2019). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering*. Antal sidor 436

Bellardini, H., Henriksson, A. & Tonkonogi, M (2009). *Tester mätmetoder för idrott och hälsa* (1 uppl.). Stockholm: SISU idrottsböcker Antal sidor 397

Hallén, J. & Ronglan, L.T (2011). *Träningslära för idrotterna* (1 uppl.). Stockholm: SISU idrottsböcker [i samarbete med Akilles] Antal sidor 368

Wilmore, J H., Costill, D L. och Kenney, W L (2020). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics Antal sidor 627

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer

Fastställd av Fakultetsnämnden vid Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 13 feb 2020