



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Litteraturlista

Träningslära

Gäller från och med 28 aug 2023

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

Böcker

Augustsson, J., Ryman Augustsson, S., Thomeé, R. och Karlsson, J. (2019). *Styrketräning: för idrott, motion och rehabilitering*. SISU Idrottsböcker Antal sidor 436

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

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

Larsen, F., & Mattsson, M. (2013). *Kondition och uthållighet: för träning, tävling och hälsa*. SISU Idrottsböcker Antal sidor 309

Wilmore, J H., Costill, D L., och Kenney, W L. (2021). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics Antal sidor 627

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer

Fastställd av Fakultetsnämnden vid Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
26 jun 2023