



Litteraturliste

Trener 2 langrenn

Kjernelitteratur

Omslag	Bok	Aktuelle kapitler/sider:	
	Utviklingsstappa i langrenn Akkilles, 2017 ISBN: 9788272862632	Kapittel 1 (s. 9-21) og kapittel 3 (s. 60-111)	Denne kan kjøpes på kurset!
	Treningslære for idrettene Akkilles, 2017 ISBN 9788272862274	Kapittel 4.5 (s. 192-213) Dette er kapitlet som hører til modul 420.2.02 Koordinasjon (2t e-læring)	

Læringsressurser

Logo	Navn	Beskrivelse
	Aktivitetsbanken	Nettside med tips til øvelser og leker
	MA Biomek I App Store: her I Google Play: her	En gratis app som presenterer prinsippene i biomekanikk på en lettfattelig måte. Vil bedre din forståelse av hvordan ulike teknikker og øvelser påvirker belastningen av muskler og ledd.
	skadefri.no	Nettside med beskrivelser av skadeforebyggende øvelser og informasjon om de vanligste skadene. Finnes også som app i App Store og Google Play .

E-læring

[420.2.09 Treningsplanlegging](#)

[420.2.03 Ski Trener 2 - Idrettsernæring 1](#)

[420.2.05 Ski Trener 2 - Spiseforstyrrelser](#)

[420.2.06 Ski Trener 2 - Aldersrelatert trening 2](#)

[420.2.08 Ski Trener 2 - Ren Utøver - Antidoping Norge](#)

[420.2.02 Ski Trener 2 - Koordinasjon](#)

For deg som allerede har tatt Idrettsernæring 1:

[420.2.04 Ski Trener 2 - Idrettsernæring 2](#)