

Trening, helse og prestasjon

[Se studieprogram](#)

Høst 2024 (1. semester)

Styrketrening	IDR1009 10 sp
Vekst, bevegelseslæring og langsiktig treningsutvikling	IDR1013 10 sp
Anatomi og fysiologi	IDR1010 10 sp

Vår 2025 (2. semester)

Trening av utholdenhet og hurtighet	IDR1012 10 sp
Grunnleggende sport coaching	IDR1011 10 sp
Funksjonell vurdering av utøvere og biomekanikk	IDR1008 10 sp

Høst 2025 (3. semester)

Helse, idrettsskader og rehabilitering	IDR2003 10 sp
Vektløfting for idrettslige og fysiske prestasjoner	IDR2002 10 sp
Sport coaching og trening	IDR2001 10 sp

Vår 2026 (4. semester)

Treningsplanlegging	IDR2006 10 sp
Trening og ernæring	IDR2005 10 sp
Fysiologisk testing og teknologi	IDR2004 10 sp

Høst 2026 (5. semester)

<u>Idrettsspesifikk styrke- og utholdenhetstrening</u>	IDR2009 10 sp
<u>Tilpasset trening</u>	IDR2008 10 sp
<u>Vitenskapsteori og forskningsmetode</u>	IDR2007 10 sp

Vår 2027 (6. semester)

<u>Viderekommende funksjonell vurdering og biomekanikk</u>	IDR2012 10 sp
<u>Restitusjon</u>	IDR2019 5 sp
<u>Bacheloroppgave</u>	IDR2018 15 sp