

ÍAK Styrktarþjálfun

Bókalisti veturinn 2023-2024

Haustönn:

Sálfræði: Foundation of Sport and Exercise Psychology, 7. útgáfa, höfundar: Daniel Gould og Robert Weinberg.

Vorönn:

Styrktarþjálfun: Olympic Weightlifting for Sports útgáfuár 2012, höfundur: Greg Everett.

Hönnun æfingakerfa/Mælingar og greiningar: Essentials of Strength training and conditioning, 4. útgáfa, NSCA - National Strength & Conditioning Association.

Hægt verður að kaupa námsbækur í bóksölu stúdenta.

Athugið að bókalistinn er ekki tæmandi. Nemendur fá nánari upplýsingar hjá kennurum varðandi námsefni.

