

Inventarliste Puls 3060 pr. 07.12.09

Pulsure: 2 stk

Video:

Nordic walking/stavgang 24 minutter

Kopi af den samme

Tilbage til idræt: genoptræning af ankler og knæskader 70 min. DIF

Tilbage til idræt: genoptræning af ryg, skulder og lyske. 50 min. DIF

Kasettebånd:

Yo-Yo testene 3 bånd i mappe 1993

Aerobic musik DDGU/DDSG&I

Papirmateriale

Mappe: Træningslære - 8 hæfter - Dansk Idrætsforbund 1981

Hæfternes titler:

Ernæring

Kredsløbstræning

Muskeltræning

Koordinationstræning

Idrætsudøverens udvikling

Bevægelseslære

Træningsplanlægning

Bevægelighedstræning

Bøger:

Alt om løb. Løbeskader Elkjærs forlag

Smertens vej (om maratonløb) 1991

Året i løb: Terje Nordberg 1995 Gyldendal

Träna din kondition: Arthur Forsberg 1995 SISU Idrottsböcker

Idræt uden skader: U Jørgensen, B Rathje Bill Rathjes forlag

Tren riktig – lytt til hjertet. Om pulsurre kopi i mappe

Walking – a complete guide to the complete

exercis: Casey Meyers 1992

Walking fast: Therese Iknoian 1998 Human Kinetics

Fitness walking Therese Iknoian: 1995 Human Kinetics

The complete Idiot´s guide to Walking

for Health: Erika Peters 2001 alpha books

Stavgang Norges mosjons-og- ,bedriftsidtetsforbund