

HOPPREP A

KURSPLAN

Inledning	1/2 lektion
Smart och säker träning	1 1/3 lektion
Enkelrep	3 1/2 lektion
Långrep	2/3 lektion
Dubbelrep	1 2/3 lektion
Inspiration och utmaningar	2 1/3 lektion
<hr/>	
Totalt	10 lektioner