

CERTIFIKAT

Carin

Frid

ANATOMI | FYSIOLOGI | TRÄNINGSLÄRA

ID: 26-8465

2026-07-16



**TEORIUTBILDNING FÖR
GRUPPTRÄNINGSTRUKTÖRER**

ANATOMI

Skelett & Leder

Muskler & Mjukvävnad

FYSIOLOGI

Andning - Hjärtat

Cirkulation - Energiproduktion

TRÄNINGSLÄRA

Styrketräning - Uthållighetsträning

Rörlighetsträning - Återhämtning

Eleven har genom två veckors studier, 160 godkända kontrollfrågor, samt godkänd teoretisk examination klarat av grundutbildningen i anatomi, fysiologi och träningslära.

Intygas härmed av **Improve** Educations tillsammans med **LES MILLS**