

Bókalisti ÍAK vorönn 2026

Mælingar og greiningar: Muscle and motion appið og efni frá kennara

Þjálfunaráætlanagerð: Muscle and motion appið og efni frá kennara

Sértækar þjálfunaráætlanir (Þjálfunaráætlanagerð 2): Muscle and motion appið og efni frá kennara

Íþróttameiðsli: Clinical sports medicine, Brukner og Khan's. Volume 1 injuries, 5th edition.

Hraða- og styrktarþjálfun: Strength and conditioning for sport performance, Ian Jeffreys og Jeremy Moody. The Whiteboard daily book of cues, Karl Eagleman. ATH! Nemendur þurfa ekki að eiga eintak.

Þjálfarinn og starfsumhverfið: Efni frá kennara