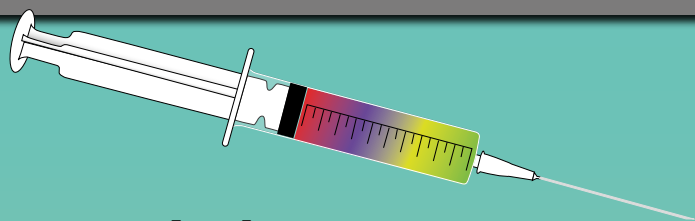
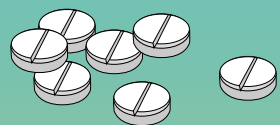


Yubio idræt C+B - Nyt i 2024



- Kapitel 4** Nyt om anabole steroider
- Kapitel 5** Uddybning vedr. motivation
- Kapitel 7/8** Justering vedr. beregning af 1-RM (indirekte test)
- Kapitel 9** Nyt om sportswashing og blød magt
- Kapitel 14** Vigtig regeljustering i floorball (fod på bolden)
- Kapitel 20** Udvidelse af træningsprojektet med polititesten
Nye forslag til afrapportering af træningsprojektet
Desuden ny evaluering af roning (efter tid - ikke kondital)
- Kapitel 25** Revideret kapitel om X-Fit med mange nye øvelser og WOD's
- Kapitel 210** Nye videoer om taktik i double i pickleball
- Kapitel 211** Nyt kapitel om yoga (herunder 33 videoer)



>100 nye videoer med speak i kapitel 11-18, 22, 25, 28, 210 & 211

13 øvelsesvejledninger (A/B-niveau) + opdateringer af diverse faglige quizzes