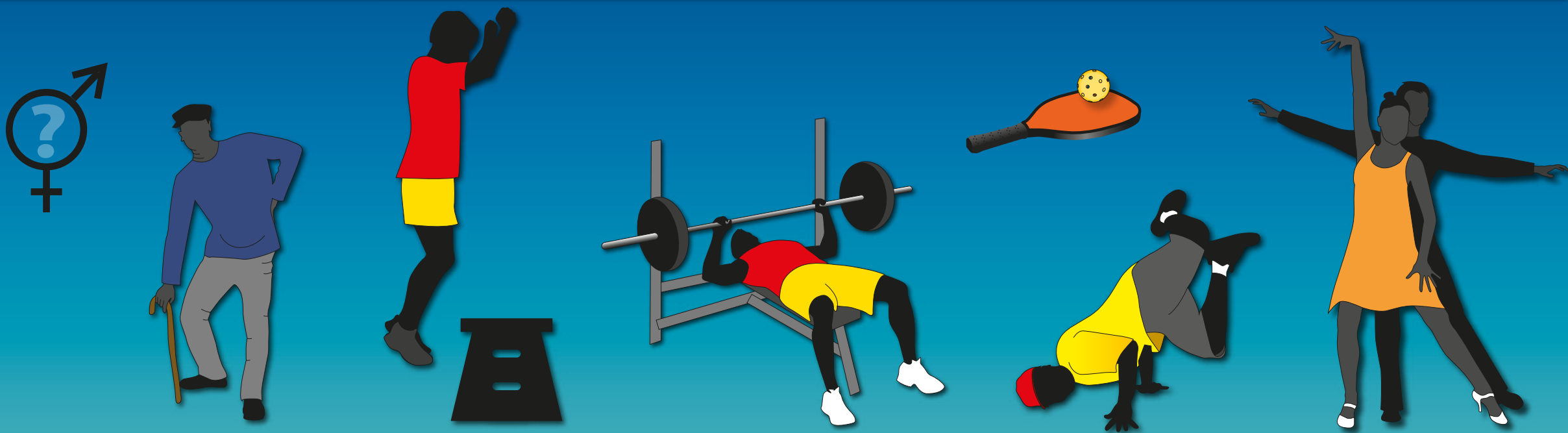


Yubio idræt C+B - Nyt i 2025



- Kap. 4** Nyt om begrebet "biologisk køn" og sjældne variationer - det er ikke helt enkelt!
- Kap. 13** Mere om plyometrisk træning under springtræning.
- Kap. 28** Begreberne "RIR" og "progresivt overload" behandles under træningsplanlægning.
- Kap. 210** Nye instruktionsvideoer af tekniske elementer i pickleball.
- Kap. 33** Mange nye hiphop-moves (videoer med instruktion) samt nyt forslag til forløb.
- Kap. 38** Helt nyt kapitel om salsa med instruktionsvideoer, forløbsforslag og meget mere.
+ Mange reviderede forløbsforslag, ét samlet opgavehæfte til download & indikator i biptest.