

# Skólaárið 2022 – 2023

## ÍAK styrktarþjálfaranám

### Bókalisti

#### Haustönn:

**Vöðva- og hreyfifræði:** Clinically Oriented Anatomy, 8. útgáfa, höfundar:

Keith L Moore, Arthur F Dalley, Anne M.R. Agur

**Sálfræði:** Foundation of Sport and Exercise Psychology, 7. útgáfa, höfundar:

Daniel Gould og Robert Weinberg.

#### Vorönn

**Styrktarþjálfun:** Olympic Weightlifting for Sports útgáfuár 2012, höfundur:

Greg Everett.

**Hönnun æfingakerfa/ Starfsumhverfi styrktarþjálfara/ Mælingar og**

**greiningar:** Essentials of Strength training and conditioning, 4. útgáfa, NSCA - National Strength & Conditioning Association.

**Athugið að bókalistinn er ekki tæmandi. Nemendur fá nánari upplýsingar hjá kennurum varðandi námsefni í upphafi áfanga.**

Hægt verður að kaupa námsbækur í bóksölu stúdenta.

