A testedzés életkori sajátosságai

Készíts interjút olyan edzőkkel, akik különböző életkorú gyerekeket edzenek (kisgyermekkor, gyermekkor, serdülőkor, ifjúkor)! Érdeklődj, hogy milyen módszereket használnak, hogyan veszik figyelembe az életkori sajátosságokat az edzésterv elkészítésekor!

Javasolt feldolgozási idő: 20 perc