



## Nemi különbségek az edzésfolyamat tervezésében

*Alább a férfi és a női nemi működés közti különbségeket összefoglaló táblázatot láthatod.*

	NŐ	FÉRFI
Ivarmirigy	petefészek	here
Ivarsejt	petesejt	hímivarsejt
Hormonok	ösztrogének progeszteron	tesztoszteron
Serdülés	11-12 éves kor	13-14 éves kor
Működés	ciklikus	folyamatos
Időtartam	kb. 45-50 éves korig	életfogytig
Ivarsejtszám	kb. 400 db az élet során	extrém mennyiség