A terhelés

Javasolt feldolgozási idő: 20 perc

Válassz két különböző adottságokkal rendelkező sportolót! Az elképzelt sportolóknak válassz futóedzéstervet egy általad kitűzött, elképzelt cél megvalósításához! Vedd figyelembe az alapvető különbségeket, mint életkor, nem, alkat, aktivitás! A feladathoz segítséget nyújthat ez a link.