



## A kondicionális képességek alapfogalmai

*A feladat szerint három olyan atlétikai versenyszámot kell keresned, amelyben a legjellemzőbb megnyilvánuló kondicionális képesség a gyorsasági erő. Alább olvashatsz egy lehetséges választ.*

A diszkoszvetéshez nagy erő gyors mozgósítására van szükség.