



Az állóképességről

Javasolt feldolgozási idő: 25 perc

Az állóképesség fejlesztésére a ciklikus sportágak a legalkalmasabbak!

Az alábbi linken az állóképesség fejlesztését leginkább szolgáló futáshoz találsz gyakorlati tanácsokat. Gyűjts 5 szabályt, amelyet érdemes betartani hosszútávú futóedzés alkalmával!

[Fighterblog, Futni jó](#)

1.

2.

3.



4.

5.
