Az állóképesség fajtái

Javasolt feldolgozási idő: 25 perc

Az adaptáció, azaz alkalmazkodás nemcsak az edzéseknek, hanem a mindennapi életünknek is része.

Keress három, a hétköznapi életben is előforduló eseményt, amellyel akár edzeni is lehetne! Sorold be jellegénél fogva mindegyiket valamelyik állóképességi fajtába! Elsősorban használd az emlékeidet! Segítségedre lehet, hogy milyen helyzetekben fáradtál el nagyon.