



Az állóképesség-fejlesztés lehetőségei

Javasolt feldolgozási idő: 25 perc

Az alábbi linken különböző izomcsoportok közép távú állóképesség-fejlesztését segítő, intervall módszerrel összeállított videókat találsz. Válassz egy izomcsoportot, és néhány gyakorlattal állíts össze egy 3–4 perces intervall edzésblokkot!

[Tornavideó, „Intervallum edzés” videók](#)
