



Az erő összefoglalása

Javasolt feldolgozási idő: 15 perc

Körbejárva az erőedzések témakörét sok szó esett a speciális, sportági edzésről. Most az általános egészségmegőrzés, a fittség, az esztétikum a cél.

Készíts vázlatos edzéstervet saját magad számára! Mérd fel az igényeidet, az állapotodat, a lehetőségeidet!

Testi adottságok, életkor, nem:

Állapot:

Cél:



Időtartam:

Eszköz, módszer:

Program:

Az alapelvek betartása:
