



A gyorsaság fejlesztési lehetőségei

1. feladat

Keress 5 gyorsasági állóképességi tartományra jellemző sportági példát! Lehet ez a sportágakon belüli versenyszám is. Gondolj a ciklikus sportágakra, ahol a gyorsaság az állóképességgel van a legszorosabb kapcsolatban!

Atlétikai sprintszámok; sportjátékok rövid, maximális sebességű futásai; 50 m-es úszószámok; 100 m-es úszószámok; gyorskorcsolya sprinttávjai.