



A gyorsaság összefoglalója

1. feladat

Hasonlítsd össze a sprintszámok edzőmunkáját egy testépítőével! Látogass el az [Edzés a gyorsaságért](#) című linkre, és keress ugyanolyan feladatokat, illetve különbözőségeket!

Más-más célból, de az izomtömeg és az izom ereje és gyorsasága szoros összefüggésben vannak, különbség elsősorban a tömegnövelés és a maximális erő fejlesztésének az időtartamában van. A testépítésnek nem célja sporttechnikát fejleszteni, a sprintszámok technikája viszont elengedhetetlen.