

Vizsgafeladat

(vizsga várhatóan 2015 október-november)

- Tervezze meg az Ön által szabadon választott sportoló, vagy sportolói csoport egészéves edzéstervét!
 - Az edzésterv tartalmazza a következőket:
 - Cél
 - Terhelés (intenzitás-tejdelem)
 - Periodizáció
 - Eszközök és módszerek
 - Ellenőrzések
- Mutasson be az edzéstervből egy szabadon választott mezociklust és annak egy mikrociklusát!