



DEBRECENI EGYETEM
SPORTTUDOMÁNYI KOORDINÁCIÓS
INTÉZET



Futóedzések alapelvei

Tantárgyfelelős, oktató:	Perényi Gabriella
Kurzus ideje:	Csütörtök, 12.00-14.00 óra
Kurzus helye:	Egyetem téri Campus Főépület IV. emelet 15-ös tanterem

A tárgy témái

A hallgatók megismerkednek az atlétikai futások versenyszámaival, edzéselméleti témaköreivel.

Képet kapnak a különböző sebesség tartományokban végrehajtott futások általános jellemzőiről, a motorikus képességek (erő, gyorsaság, állóképesség, hajlékonyság) fejlesztésének lehetőségeiről.