



Алгоритм разработки тренировочных программ.дпо

- 1 Гомеостаз это:
- 2 На срочном этапе адаптации происходит:
- 3 Рост показателей работоспособности соответствует следующему тренировочному эффекту:
- 4 К основным спортивным качества относят:
- 5 Что необходимо для прироста тренируемой функции:
- 6 Суперкомпенсация относится к:
- 7 Гибкость это –
- 8 Какая задача относится к развивающему этапу тренировочного процесса
- 9 Выбор цели тренировок является приоритетом в алгоритме разработки тренировочных программ
- 10 Высоко интенсивные упражнения на растягивание выполняются:

