

FIZIČKA PRIPREMA

- 1) Bazične motoričke sposobnosti
- 2) Fizička priprema
- 3) Motoričke sposobnosti koje se najviše manifestuju u rekreativnom skijanju i vožnji borda
- 4) Snaga koja se najviše manifestuje u skijanju i vožnji borda
- 5) Šta je neophodno za realizaciju skijanja i vožnju borda?
- 6) Koje vežbe se početnicima preporučuju za razvoj snage nogu i karličnog pojasa (pre izlaska na sneg)?
- 7) Šta se preporučuje za razvoj izdržljivosti pre izlaska na sneg početnicima?
- 8) Kome se preporučuje duboki čučanj sa opterećenjem?
- 9) Metode razvoja snage
- 10) Metode razvoja gipkosti