**Quiz 1**

* Αναφέρατε και ιεραρχείστε τους παράγοντες που συνθέτουν το άθλημά σας.
* Τι είναι η στοχευμένη εξάσκηση και πως θα δομούσατε την εξάσκηση ώστε νάναι στοχευμένη στο άθλημά σας;